姉 ageha

お姉さん アゲハ

5月号 偶数月7日発売
2018年4月7日発売

ルブタンのクラッチが抽選で当たる♥



ギャルでもない！おばさんでもない！
25歳以上のお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

上手に巻けなくても！
不器用でも！時間がなくても！
今度こそ本当に自分でできるようになる!!
HAIR ARRANGE BOOK♥

荒木さやかが
結婚→離婚を
誌面初告白!!

女の子の欲しい！知りたい！が
詰まった情報誌 inLOVE vol.5
80ページまるっと収録♥

今カレ状況報告から
終わった恋のカケラまで!!
あなたは
私の最愛の人――。

濃すぎてもイヤだけど、薄すぎも違う！
ちゃっかり"盛れる"
EYE MAKE

そもそも何を使えばいいのかわからない！
大人になって隠したいものが増えた！
若い頃とは違う！
姉世代の正しい
美ベースメイク♥
優花の自然な凹凸セミマット肌
咲のnotテカりなツヤ肌

"世間の目"なんて気にしないで楽しんだ者勝ち！

私の人生、自分が主役♡

ブランド品を買うよりも、
歯に投資がオトナの流儀!!
キレイなお姉さんが今、
手間ひまかけているのは歯でした♥

「忙しい」は美を怠る者の言い訳である!!!
〇〇しながらダイエット

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥
推しメン♥パラダイス／100均&300均大集合！ 値段は安いが役に立つ★／ゆんころ母娘27年の軌跡／旅上手さんの極意♥／リリカさんのGUCCIコレクション／プラセンタ注射に注目！

誰かと一緒の時間もひとりのときも、
自分だけの世界を持ち続ける
The Lady in My Room ～色気のルール～
お姉さん5人のプライベートルームお披露目会♥


Riina couture
4.13
Grand Open!


http://www.riina-couture.com
Instagram
@riina_couture
Twitter
@riina_couture

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第22回]
ジルスチュアート　ビューティの春コスメ

寒かった冬がやっと終わって、暖かくなってきた今日この頃。お洋服と一緒にメイクも春夏仕様に変えたくなるこの時期に、ジルスチュアート　ビューティから新作が発売されました♥　限定品がほとんどなので、気になったらすぐチェックしておくことをオススメします♥

PHOTO_Yoshinobu Bito **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi

かわいいコスメでメイクすると普段よりかわいくなれる気がする♥



Lip Tint



オイルルージュだからみずみずしい発色✧

06はパールなしの青みピンクで、07はピンクとゴールドのパール入りのコーラルオレンジ♥　08はパール入りで、唇の水分に反応してピンクに色が変化✧。（右から）ジルスチュアート フォーエヴァージューシー オイルルージュ ティント08、07、06（08のみ限定色）各¥2,800／ジルスチュアート　ビューティ

Eye Liner



発色抜群！ 派手顔になれるカラーライナー♥

柔らかくて、ひと描きでキレイに発色するジェルライナー♥　ブラウン、ピンク、ブルーと鮮やかなカラバリで、ツヤ感のある仕上がりに✧。 汗や水に強いので安心♥　（上から）ジルスチュアート　ステイトゥルー　ジェルアイライナー06、07、08（すべて限定色）各¥2,300／ジルスチュアート　ビューティ

Eye Shadow



大粒パールがきらめくつやつやアイカラー✧

ぷるぷるした感触で、まぶたにのせた瞬間なじんでいく不思議な質感♥　贅沢なキラキラ感が楽しめるアイカラーで、パッと華やかな仕上がりに✧。（右上から時計回りに)ジルスチュアート　ジェリーアイカラー（スパークル）16、17、14、15、13（すべて限定色）各¥2,200／ジルスチュアート　ビューティ

Cheek



セミマットな質感でふんわりした印象に✧

27番はレッドやオレンジなど夏らしい色合いでジューシーに♥
26番はピンクや青み系のエレガントなカラーで甘い印象に。お好みで濃淡をつけて使える便利なパレット。（右から）ジルスチュアート　ミックスブラッシュ コンパクト モアカラーズ26、27（ともに限定色）各¥4,500／ジルスチュアート　ビューティ



JEWELS

春の本命カラーコーデは大人の花柄STYLE♥

MODEL_ Kanae Sugiyama/Rina Sakurai **HAIR MAKE_**Ayumi Maruyama **PHOTO_**Nobuyuki Sasaki



JEWELS
http://www.jewels-net.jp/

JEWELS公式

LINE@ jewels-dress

Instagram jewels_dress

Twitter Jewels_dress

ネットで使える **500円OFF** クーポン！
お買い物の際、右記のコードを入れてね♥
※3,000円以上購入でお一人様一回限り有効
有効期限：2018年4月30日まで

coupon code
ane1804


美肌もダイエットも叶えたい♥
ワガママ女子の救世主
“吸う美容液”プラスビューティー
「ビタミンを摂取できる♪」「口さみしくないからダイエットになる♥」とすっかり定着した“吸う美容液”プラスビューティー♥　莉菜も使いはじめてはや1年！　あらためて感想を聞いてみたよ★
PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Anri Mitsuishi
MODEL_Rina Sakurai
もはや日常のワンシーン♡
ダイエットしながら美肌活動★
フレーバーは8種類
♥ストロベリーメンソール
♥マスカットメンソール
♥ピンクグレープフルーツ
♥ピンクグレープフルーツメンソール
♥ピュアビタミンC
♥ピュアビタミンCメンソール
♥コラーゲン&ヒアルロン酸
♥コラーゲン&ヒアルロン酸メンソール
交換に便利なカートリッジが好評♥
本体の先端を付け替えるだけ！交換がラクちんと、カートリッジタイプが早速大人気★　500回くらい吸えるカートリッジが3個入りで1,500円♥
本体カラーはピンク&ホワイト
カートリッジ、バッテリー、USBがセットになったプラスビューティーのスターターキットは2,500円♥　フレーバー8種の中から選べるよ♪
Q.1年使ってみてどうですか？
すっかり習慣になったよね♥　いちばん好きなフレーバーは、ピンクグレープフルーツのメンソールあり♥　夜更かしすることもあるから、夜中に何か食べたくなったらプラスビューティーで食欲をごまかしてる♪　すんごい肌が変わったとかはないんだけど、前より肌トラブルが減ったかも？　いろんな似たようなアイテムもでてきたけど、プラスビューティーは日本製っていうのが安心感強いよね♪　あとやっぱり、先端のキラキラスワロが莉菜ゴコロをわかってる（笑）。これからもポーチの中のスタメンです♥
+Beauty
by eS magic
[お問い合わせ先]
プラスビューティー by エスマジック
☎03-6705-8324 受付時間9:00～21:00（年中無休）
http://beauty.es-magic.jp/ 吸う美容液 検索

姉 お姉さんアゲハ ageha

2018年5月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki
HAIR&MAKE_NAYA
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
リメイクデニムショートJK¥8,900／ENVYM スイムショーツ（ビキニ）¥19,800／Salinas（fruits de mer東京） バングル¥1,500／Osewaya（お世話や） パンプス（ストラップ付き）¥7,900／FLAG-J 渋谷109店 その他／モデル私物

お姉さんアゲハ公式 どこより早く最新情報をお届け♥ Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

お姉さんアゲハ公式 ココでしか見られない写真も!! Instagram♥
https://www.instagram.com/aneageha

ヘアアレ&メイク動画、限定コンテンツも♪
お姉さんアゲハ公式 姉コレTV♥
YouTubeで「姉コレTV」で検索！



060



CONTENTS

006



082



※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。 ※クレジットのないものは、すべて編集部私物またはモデル私物です。

こそ本当に自分でできるようになる!!

RANGE Book♥

アレンジを大特集！　日常から特別な日まで365日対応可能なヘアアレカタログ、永久保存版です✧



PART 1
巻かずにできるアレンジ♥

コテを使うのが苦手！　巻く時間がない！
そんなときに役立つ、ストレートで盛れるアレンジがこちら。忙しいお姉さんにもってこい♥

2段くるりんぱ×三つ編みは簡単なのに上級者っぽい♥

PROCESS



❶ 最初のくるりんぱは毛量少なめ★
耳前の髪を残し、トップの毛束だけをすくってやや下めにゴムで結んで1回くるりんぱ♥



❷ 2段目の毛束は左右からすくう
耳前の髪は残したまま、①のくるりんぱに沿うように意識して、左右から毛束をすくう。



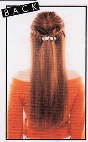
❸ 1段目のゴムを隠す役割も♥
2本の毛束を①の結び目の上で合わせてゴム留めして、その毛束を使って再度くるりんぱ！



❹ 三つ編みを添えて華やかにする✧
残しておいたサイドの毛束をそれぞれ三つ編みにして、③で作ったくるりんぱの上で結ぶ♪



SIDE



BACK

ヘアアレンジの豆知識

くるりんぱの正しいやりかた♥

ゆるっと感がおしゃれ✧



OK

ねじりめをしっかりゆるめた状態が正しい♥分け目が隠れて、こなれ感のあるフォルムに♥

ゆるめないと古くさい💧



NG

ゆるめ方が足りないと分け目が丸見えになったり、立体感が出せないからおしゃれ感が不足！

杉山佳那恵
専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし

オフショルダーニット¥4,980、チョーカー¥1,980／ともにEGOIST ルミネエスト新宿店　バレッタ¥1,400／Osewaya（お世話や）　その他／すべてモデル私物

PHOTO_Tomoya Nagatani (will creative)
HAIR_Ayumi Maruyama, Anri Mitsuishi, Haruka Ishibashi (ADDICT CASE)
STYLING_Satoko Fujita
TEXT_Akiyo Nshino
EDIT_Marika Koizumi



ピン留めいらずで作れるのに凝って見えるなんてお得♪

広島の看護学生(32歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

SIDE

BACK

オフショルブラウス¥6,500／LIP SERVICE　バレッタ¥1,000／Osewaya（お世話や）　イヤリング¥1,500／Grandedge 渋谷109店



リフトアップも叶うてっぺんポニーで若見えを狙って✧

美の伝道師(31歳／東京都)
独身・子供なし
真優川咲さん

SIDE

BACK

オフショルダーブラウス¥6,300／LIP SERVICE　イヤリング¥1,600／OLGA（お世話や）　その他／すべてモデル私物

PROCESS



左右にくるりんぱを作るよ♪
トップを真ん中分けにする★　分け目から耳までの毛束をハチ部分で結び、くるりんぱ♥



後ろ姿もかわいく見せたい♥
①のくるりんぱの毛先をそれぞれねじって後頭部で合体させて結んだらバレッタをON♪



毛先を軽く巻く程度でOK♪
ストレートアイロンで前髪を内巻きにするよ♪　中央、左右と3等分するとキレイに巻ける。



根元ではなく毛先をつまんで！
ワックスを少しだけ指に取り、前髪をつまんで束感を出す。これで今っぽい雰囲気に😊



ボブなら分け目を変えるだけで即座にイメチェンできる♥

専属モデル(26歳／東京都)
独身・子供なし
根本弥生

BACK

SIDE

ノースリーブニット¥6,900／DURAS　イヤリング¥1,300／Osewaya(お世話や)

PROCESS



前髪の生えグセをリセットする♪
前髪の根元を水スプレーでしっかり濡らす。生えグセを取るため思い切って濡らして！



前髪を8：2に分けてブローして
生え際からななめ後ろに手ぐしを通しながら根元にドライヤーを。引っ張るようにすると◎。



根元の立ち上げは崩さないように♪
顔周りの毛束を、輪郭に沿うようにストレートアイロンを使ってゆるーく内巻きに♪



ツヤのあるタイプが使えるよ！
ヘアクリームを手に取り、全体のシルエットを整えるよ♥　前髪はかき上げるように♪

PROCESS



上下に分けて結ぶのがコツ！
耳のラインで髪を上下に分け、先に上半分をてっぺんで結ぶ。顔周りはピタッとタイトにして★



あえて後れ毛は残さない😊
①の結び目の真下に残りの髪を集めて結ぶよ。高めに集めるときは2段に分けるとたるまない！



巻きつける毛束はやや太めが◎
毛束を巻きつけてゴムを隠すよ。縦幅が広めになるよう巻きつけるとおしゃれ度アップ！



少しずつ毛束を取って逆毛を
ポニーの根元にコームで逆毛を立ててふっくらと♥　毛先は左右好きな方に流してOK♪

上手に巻けなくても！　不器用でも！　時間がなくても！　今度

HAIR AR

「不器用だから毎日同じ髪型しかできない…」「時間がなくて今日もひとつ結びになっちゃう💧」そんな長年の悩みを抱えてるお姉さん、あきらめないで♥　今回は簡単&時短な



オフショルブラウス¥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店　その他／すべてモデル私物

カジュアル服にもハクがつくねじりを加えたツイスト巻き♥

専属モデル（33歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
荒木さやか





PROCESS





❶ **32ミリのコテでMIX巻きに★**
ツイストテクを使ったMIX巻きにしていくよ。まず中間〜毛先をいつも通りにコテに巻きつけて。

❷ **ねじりを加えてニュアンスづけ**
毛先をはさんだまま、コテを回しながら毛束を外していく。これで毛束が自然とねじれていく！





❸ **巻いたら手ぐしでふんわりほぐす♪**
顔周りは外巻きにして、①と②をくり返して全体を巻くよ♥　分け目はざっくり7：3に★

❹ **前髪をもう一度外巻きにする✧**
前髪の表面をツイストの外巻きに。根元から中間を細かく巻いて、生え際を立ち上げ♪



オフショルブラウス¥7,500／DURAS　ネックレス¥1,800、イヤリング¥1,500／ともにOsewaya（お世話や）　その他／モデル私物

ふくらみやすいロングは毛先を逃して巻くのがコツ✧

専属モデル（34歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜





PROCESS





❶ **毛束は細かめに巻いていく✧**
32ミリのコテでMIX巻きに。根元近くまで巻き上げ、毛先は巻き込まずに残すのがコツ！

❷ **トップから耳のラインに立体感を**
表面の毛束をストレートアイロンではさんで波ウェーブにクセづけして、立体感をプラス!



❸ **ブラシでカールをざっくりほぐす★**
髪の熱が冷めたらクッションブラシで中間から毛先に向かってとかして、ふわふわに♥



無造作な立体感が出るからアレンジのベースにも最適★

カラコンアドバイザー（34歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん





PROCESS







❶ **最初に前髪を立ち上げておくよ♪**
前髪の根元を濡らして手ぐしでブロー。毛束を後ろに引っ張るようにして、根元を立ち上げるよ★

❷ **根元から山折りのクセをつけていく**
ストレートアイロンで毛束の根元をはさみ、手首を返しながら山と谷の角度を交互にクセづける♪

❸ **パサついて見えるのを防止する♥**
全体をクセづけたらオイル系のスタイリング剤を毛先メインになじませて、ツヤ感を演出するよ♪

刺繍デニムワンピース¥7,900／DaTuRa 渋谷109店　ピアス¥2,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）



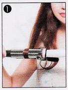
毛先をしっかり巻けば楽ちんな平巻きでもサマになる☺

PART2 いつもと違う巻きおろし♥

結局いつも同じ巻き方になる、コテをどう動かしていいか分からない！そんなピンチを救う、平凡に見えない巻きおろしヘアをピックアップ♥

専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

PROCESS



❶ **毛先を全体的に平巻きにするよ♥**
コテを横に持って巻き上げる“平巻き”で毛先に動きをつけて。顔周りは内巻きから♥



❷ **内巻きと外巻きを交互に繰り返す★**
①の隣の毛束は外巻きにする。1回に巻きつける長さは38ミリのコテ2周分くらいが目安だよ♥



❸ **アイロンでクセをつけて♪**
毛先が巻けたら、表面の毛束を根元から中間までアイロンでゆるく波ウェーブにするよ✧



❹ **輪郭にかかる部分は内巻きにする♥**
コテを縦に持って巻き、輪郭にカールをかぶせる。最後、ヘアクリームでツヤを与えるよ。



BACK



SIDE

フラワー柄ブラウス¥6,900／DURAS　ネックレス¥2,999／dazzy

PART3 絶対に失敗しないアレンジ♥

不器用さん＆ヘアアレ初心者さんはまずこのアレンジからどうぞ♪　超基本の簡単テクしか使わないので、失敗が許されない朝でも安心☺

ゴムを2段階で仕込めばピンなしでもしっかりまとまる♥



BACK



SIDE



PROCESS



❶ **ラフに手ぐしで髪を集めて♪**
後れ毛を残してあごと耳の延長線上に髪を集めて、毛先を抜ききらないループおだんごを作る★



❷ **おだんごとトップに立体感をプラス**
結び目を押さえながらループ部分の毛束をつまみ出しトップの表面も同じように崩すよ♥



❸ **見えてるところだけ巻くよ♪**
おだんごの毛先部分と顔周りの後れ毛を32ミリのコテで巻くいていく。適当に巻けばOK!



❹ **毛先は少し遊ばせるようにゆるく！**
巻いた毛束をおだんごに巻きつけ、もう1本のゴムで①のおだんごと一緒に結んで固定する♥

ボーダーワンピース¥7,500／DURAS　マジェステ¥1,200／Grandedge 渋谷109店　その他／すべてモデル私物

PROCESS



❶ **ストレートのままでやってもかわいい**
前髪をざっくり8：2に分け、量の多い方を数回ねじる。根元はふわっとたるませておくのがコツ♪



❷ **毛束に対してピンを横に留めていく**
耳の上あたりでゴールドピンを使って固定。ピン同士を平行にしすぎずラフに留めて♥



❸ **生え際のふっくら感が大事な存在★**
ゆるまないようにピンを押さえながら、根元部分を少しずつ引き出してふんわりと☺



3分で完成させたい日は今っぽいヘアアクセに頼って☺

BACK



SIDE



オフショルブラウス¥6,580、ピアス¥1,580、ネックレス¥1,980／すべてEGOIST ルミネエスト新宿店　その他／すべてスタイリスト私物

三つ編みはあえて3回だけ✧手抜きでも大人っぽさ満点♥



SIDE / BACK

フラワー柄オフショルダーブラウス¥5,900／DaTuRa 渋谷109店　パールヘアゴム¥900、イヤリング¥1,500／ともにOsewaya（お世話や）

PROCESS

❶ **ゆるめに編むのがコツだよ★**
32ミリのコテでMIX巻きにする♥ トップを7：3に分け、サイド三つ編みを3回ほど編む♪

❷ **毛先は長めに残しておく✧**
編み終わり部分をゴムで結ぶ。飾りゴムを使うか、上からバレッタをつけるとgood♥

❸ **毛束は少しずつつまむこと**
三つ編みの外側から細く毛束を引き出し、編み目を広げる。トップも同様にして立ち上げて♪

5分でマンネリ回避！帽子×ループおだんごテク♥



SIDE / BACK

PROCESS

❶ **前髪と顔周りの髪は残して♪**
全体を耳の後ろでひとつ結びにする。毛先部分だけでも巻いておくと仕上がりが華やかだよ♪

❷ **輪っか部分は大きめが◎**
ポニーをもう一度ゴムに通し、毛先を抜ききらずに輪っかにしてループおだんごを作る★

❸ **表面にラフな無造作感を♪**
おだんごの毛束を指で少しずつ引き出してゆるめ、毛先を1周分ゴムに巻きつけて固定する

ニット¥6,990／GYDA 渋谷109店　キャスケット¥4,500／Dely le NOIR 渋谷109店　その他／すべてモデル私物

定番の前髪ねじりはピン留めよりも結んで作ると簡単！

黒崎ひなのさん
六本木の生きる伝説&LUNE NOIREプロデューサー（36歳／東京都）
独身・子供なし



SIDE / BACK

PROCESS

❶ **コテは32ミリを使って巻く♥**
耳の高さから毛先までMIX巻きにしておくよ♪　しっかりめにカールをつけて外国人風にする✧

❷ **ジグザグに分け目をボカす★**
コームの柄を使ってトップをジグザグに分ける。分け目が直線だと子供っぽくなっちゃうので

❸ **左右に分けて後ろで結んで♪**
目尻の延長線くらいの高さで髪を取り分け、左右それぞれ地肌に沿わせるように結ぶ。

フラワー柄ワンピース¥14,999／dazzy その他／すべてモデル私物

見えるとこだけ巻いておけばいつものポニーが見違える♪



SIDE / BACK

PROCESS

❶ **顔周りの髪は少し残して★**
耳の高さに手ぐしで髪を集め、ポニーテールに結ぶ。夏っぽいスカーフ風ゴムがオススメ✧

❷ **トップがペタンコだとダサめ…**
トップの毛束を真上に引き出して高さを出すよ。シンプルヘアこそ、フォルムにこだわって！

❸ **動きが欲しい部分を巻く♪**
32ミリのコテで毛先や顔周りをMIX巻きに。毛先がうねってるだけでもこなれて見えるよ✧

ヘンリーネックトップス¥4,990／RESEXXY 渋谷109店　ヘアゴム¥1,300／OLGA（お世話や）

PART4 輪郭に合ったアレンジ♥

丸顔、エラ張り、面長、逆三角形それぞれのコンプレックスを隠すアレンジをレクチャー♡ 簡単セルフアレンジで、自撮りも簡単に盛れちゃう♥



レースワンピース¥23,800／sugar　ヘアピン2本セット¥900、イヤリング¥1,200／ともにOsewaya（お世話や）

耳上のふくらみをタイトに抑えて輪郭をほっそり見せる★

BACK



SIDE



PROCESS



❶ ベースは32ミリでMIX巻き

コームを使ってトップを7：3に分けたら分け目をジグザグにするよ♥根元を立ち上げる。



❷ 左右にツイストをつくるよ♪

分け目から耳までの髪をすくって後ろに向かってゆるくねじっていき後頭部でピン留め！



❸ 高さを出して小顔を狙う♡

ねじった部分が崩れないように手で押さえつつ、トップの毛束を上に引き出して高さを✧



❹ 細かめに巻くとかわいい♥

顔周りの髪を根元まで32ミリのコテで外巻きにして、頬のラインにカールをかぶせるよ♥

丸顔さん向けアレンジのポイント♥

♥トップに高さを出して縦長に見せる

♥頬を隠すサイドの後れ毛はマスト！

丸顔さんにオススメのアレンジ♥



RIRIさん
ダンサー（29歳／東京都）
独身・子供なし

PROCESS



❶ 表面の髪に動きをつける♪

アイロンでトップの髪を波ウェーブにクセづけ。髪がやわらかいコもふっくら♥



❷ トップをふっくらさせるよ♪

トップの髪を写真の様な、だ円になるようブロッキング。左右幅は目尻の延長線くらい♪



❸ くるりんぱを2段つくる♥

②の毛束でくるりんぱを作り、その下にもう一段くるりんぱを重ねる。（P006の方法を参照）。



❹ サイド編みで縦長効果★

残りの髪を横に集めてフィッシュボーンに。毛先をゴムで結んだら編み目をゆるめるよ✧

サイド編みの縦長効果をトップのくるりんぱで強化！

BACK



SIDE



カシュクールニット¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　コーム¥1,000／Osewaya（お世話や）　その他／すべて本人私物

えり足の後れ毛が首と輪郭を華奢に見せてくれる♥

SIDE



BACK





PROCESS



❶ 手ぐしでポニーを作るよ♡

耳の高さでひとつ結びにする。このとき、耳を隠すように毛束を軽くかぶせると小顔に♥



❷ 後れ毛に奥行きを出すのがコツ

耳の前とえり足に細く後れ毛を出してね。後れ毛だけでも巻いておくと若く見えるよ♥



❸ ピンは放射状に留めると◎

ポニーの毛先を半分に分け、毛先まで交差させて丸めておだんごにする。ピンで固定する♥



❹ 指先でつまみ出すように✧

表面の毛束を上に引き出してふっくらさせ、全体を縦長のシルエットに整えて丸顔カバー。

チェック柄オフショルダーブラウス¥1,099／GRL　イヤリング¥1,400／Osewaya（お世話や）



高めのおだんごと多めに
残した後れ毛で目くらまし✨

BACK



SIDE



PROCESS



❶ 後れ毛の位置がポイントだよ！
耳の前とえり足に後れ毛を細めに残しておきつつ、耳より高い位置にポニーテールを作ってね✨



❷ おだんごに動きをつけていく★
ポニーの毛先をねじっておだんご状に丸め、ピン留めする前に毛束をラフに引っ張り出す✨



❸ 毛先を少しだけ残して固定♪
いい感じにゆるんだらピンで固定✨ 崩れないように、いろんな方向からピンを差し込んで。



❹ 巻いていくのは最後でOK！
最後に後れ毛を内巻きにして輪郭をカバーするよ♥ 28ミリくらいの細いコテがオススメ。

フラワー柄ブラウス¥5,750／rienda（バロックジャパンリミテッド） ネックレス¥1,600、イヤリング¥2,100／ともにGrandedge 渋谷109店

エラはりさん向けアレンジのポイント♥
♥エラ以外の部分にボリュームを出す
♥サイドの髪は厚めに残してエラを隠す

エラはりさんにオススメのアレンジ♥



消したい輪郭の余白はサイドの毛束で削り取る✨

PROCESS



❶ トップはセンター分けにしておく
ストレートアイロンでうねりやハネをなくしておく。毛先は軽く内巻きにして女性らしい印象に✨



❷ 耳前の髪が小顔に見せる秘訣✨
耳前に薄く髪を残し、トップから毛束をすくってねじる。根元はゆるめにねじっておくのがコツ！



❸ ねじった毛束をピン留め♪
②の毛束を後頭部でピンで留める♥ 左右同じようにやって、交差してピンで固定するよ♪

ギンガムチェックブラウス¥1,573／GRL ネックレス¥2,000／Osewaya（お世話や）

BACK



SIDE





神崎メリさん
メスカブロガー・38歳／東京都
バツイチ既婚・娘1人

毛先にボリュームを出すと視覚効果でエラがほっそり♥

PROCESS



❶ 分け目を7：3にしてブロー♪
根元を立ち上げるようにブローする✨ 手ぐしで立ち上がりにくい人はブラシを使ってみて✨



❷ 太めのカールで大人っぽく
38ミリのコテでMIX巻きにする。顔周りは内巻きにして、エラ部分にカールをかぶせてね！



❸ 毛先をざっくり平巻きに♪
毛先のみ、内巻きの平巻きをプラスして♥ 毛先に重さを出してエラから目線をそらす作戦♪

BACK



SIDE



レースアップシャツワンピース¥8,900／ROYAL PARTY

サイドにふっくらボリュームを出すお姉さん流ツイン結び♪



PROCESS



❶ **今っぽいシースルー前髪に♥**
前髪の厚みを半分にして、取った分を後ろに流すよ✧。少しずつつまむように取るのがポイント！

❷ **トップを左右ともツイストする♪**
前髪とトップの毛束を合わせて、耳に向かって後ろ方向にねじる。耳の上くらいでピンで留めるよ✧

❸ **サイドをゆるっと結んでね♥**
②の毛先とサイドの髪を合わせてゴムで結ぶ。耳を隠すようにゆるく結ぶと今っぽい♥

❹ **バランスよくゆるめていく♪**
結び目に毛束を巻きつけてゴムを隠し、表面の毛束を引き出してゆるめる。左右同様に♪

SIDE / BACK



面長さん向けアレンジのポイント♥
♥縦のボリュームを抑えて横に広げる
♥前髪でおでこを隠して縦幅を減らす

ストライプ柄オールインワン¥8,490／RESEXXY 渋谷109店　チョーカー¥1,400／Osewaya（お世話や）

面長さんにオススメのアレンジ♥

いつものサイド結び×編み込みで面長を克服！



SIDE / BACK



ドット柄ワンピース¥10,500／DURAS　バナナクリップ¥1,200、ネックレス¥2,500／ともにOsewaya（お世話や）

PROCESS



❶ **編み込みで立体感を出す**
トップを7:3にして、前髪に沿って編み込み。耳からは三つ編みにして仮止めしておくよ♥

❷ **耳にくっつける感じで結ぶ**
後ろの髪を、編み込みと逆側でサイドポニーに。なるべく手前で結んで輪郭に近づけてね！

❸ **横幅を出して面長カバー✧**
サイドの表面を細くつまみ出してふっくら♥ これで横にボリュームが出て面長解消できる✧

❹ **後ろ姿もおしゃれに見せて**
①で仮止めしておいた三つ編みを引き出してゆるめたら毛先を結び目に巻きつけてピン留め♥

SIDE / BACK



ボリュームの出しにくいボブは毛先を外ハネさせて★



PROCESS



❶ **ストレートアイロンでクセづけ**
全体を波ウェーブにクセづけていく。毛先は必ず外ハネにして、横にボリュームが出るように★

❷ **前髪を残して極力おでこを隠す**
トップをざっくり7:3くらいに分けて、耳の後ろに向かってツイスト。毛束を交差させてくよ♪

❸ **左右ともねじって固定する★**
耳の後ろくらいでピンで留めるよ♥ 毛束と平行になるようにピンを差し込むと固定しやすい✧

❹ **ニュアンスづけが何より大事♥**
ゆるまないように片手でピンを押さえながら、指先で毛束を引き出して立体感を出していくよ✧

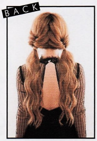
オフショルトップス¥4,990／RESEXXY 渋谷109店　ネックレス¥2,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）



シースルーワンピース¥19,800／dazzy その他／すべてモデル私物

華やかに広がる毛先と耳横のくびれのギャップで小顔見せ✧

BACK



SIDE



PROCESS



❶ **髪全体を左右にざっくり分ける**

コームの柄を使って後頭部を大きくジグザグに分けるよ。こうすると子供っぽく見えない。



❷ **根元はたるませると大人っぽい♪**

耳の下で2つに結んで、左右それぞれくるりんぱをする。下のほうに作るとゆるさが出るよ✧



❸ **毛束を横に引っ張り出す♪**

ねじり目を引き出してゆるめる✧ 耳が隠れるように、大胆にゆるめていくのがポイント★



❹ **顔周りを細かく巻いていく！**

26ミリのコテで顔周りの髪を外巻きに。毛束は細かく巻いて、輪郭にカールをかぶせて♪

逆三角形さん向けアレンジのポイント♥

- ♥耳上は左右に広げず三角形シルエットに
- ♥毛先はふんわりさせてあごをごまかす

逆三角形さんにオススメのアレンジ♥

あごが隠せないショートでも外ハネさせてカモフラージュ！



PROCESS



❶ **全体をクセ毛風に巻いていく♥**

26ミリのコテで全体をワンカールずつMIX巻きに♪ コテを縦に持って、一回転ずつ巻く✧



❷ **毛先を1周半外巻きに★**

コテを横にして、毛先を全体的に外ハネにする。毛先を広げてあごから目線をそらす作戦だよ！



❸ **トップはジグザグ分けに♪**

セット力のあるツヤ系ワックスで毛先の動きをキープ！ にぎるようになじませると◎✧

BACK



SIDE



レーススリーブニット¥5,900／DaTuRa 渋谷109店　ネックレス¥1,600／Grandedge 渋谷109店

Holy MISCHISプロデューサー（29歳／東京都）
婚約中・子供なし
水輝聖羅さん

ガーリーな三角形シルエは2連くるりんぱで叶います♥

BACK



SIDE





PROCESS



❶ **ジグザグ分けでこなれる**

コームの柄を使って後頭部をジグザグに分けるよ♥ ふわっとしたニュアンスが出る✧



❷ **ツインくるりんぱを作っていく♪**

顔周りの毛束を細く残し、耳の後ろで結んでくるりんぱする。左右同じように作っていくよ♥



❸ **トップの表面も引き出して**

根元のねじり目を少しずつ引き出してゆるめるよ✧ バランスよく、ゴムが隠れる程度に。



❹ **大人っぽいツインにする♪**

毛束の中間くらいをゴムで結び、根元との間に隙間をつくって2段目のくるりんぱを作るよ✧

フラワー柄シャツワンピース¥7,900／DaTuRa 渋谷109店　ネックレス¥1,980／EGOIST ルミネエスト新宿店

PART5 薄毛をごまかしたいときのアレンジ♥

ペタンコになってきた分け目や、産後の薄毛が気になって自信が持てない…💧 そんなアラサーならではのお悩みをアレンジで即効解決♪

ヘアバンドひと巻きでかわいく賢く分け目をカバー♥



オフショルブラウス ¥6,900／MIIA ヘアバンド¥1,000、イヤリング¥1,500／ともにOsewaya（お世話や）

髪全体を縦に3等分する★
❶ 耳を境に髪を前後にブロッキング！ 後ろの毛束を編み込みし、えり足からは三つ編みに。

三つ編みだんごでレディに✧
❷ 三つ編みにした毛束をクルクル丸めておだんごにする。土台にしっかりピンで固定してね★

左右の毛束をねじって♪
❸ 残しておいたサイドの毛束を毛先までねじって、おだんごに巻きつけて毛先をピン留め！

トップもふっくらさせる♪
❹ おだんごの毛束を引き出してニュアンスづけ。最後に分け目を隠すようにヘアバンドを装着♪

分け目を変えるだけだからデイリーに取り入れやすい♥



トップを立ち上げておく♪
❶ トップの根元を水スプレーで湿らせ、普段の分け目と逆に手ぐしで流しながらブローする♪

根元のふわっと感が大事★
❷ ブローした方向に髪を流して、トップを8：2に分ける。根元が自然に立ち上がるよ😊

サイド流しにしてピン留め
❸ ②の2の髪も同じ方向に流す。サイドからえり足に向かって毛束をねじっていきピンで固定！

ストライプビスチェ¥5,250／rienda（バロックジャパンリミテッド） チョーカー¥1,000／Osewaya（お世話や）

コシのない猫っ毛の人は波ウェーブでボリューミーに✧



しっかりカールをつける！
❶ 根元近くから毛先までMIX巻きにして、ふわふわのボリュームを出すよ。コテは32ミリ😺

根元をクセづけて立ち上げ
❷ トップはストレートアイロンで波ウェーブに。このひと手間でペタンコを解消できるよ♥

かき上げ風の前髪にする
❸ 前髪に手ぐしを通し、いつもと逆の分け目に流すよ。根元のボリュームはつぶさないように✧

トップはふっくらと♪
❹ こめかみラインでブロッキングして、ハーフアップ風に後頭部でピン留め。耳は隠しておく✧

オフショルダースエット¥4,990／GYDA 渋谷109店 バレッタ¥599／GRL

トップの髪を手前に流して寂しく見える前髪を解決！



根元を濡らしてからブロー
❶ トップを7:3に分けて後ろから手前に流しながらブローする。前髪にかぶせるイメージだよ★

ドライヤーの風は根元に
❷ 前髪を指で上に引っ張りながらドライヤーの風を下から当てて根元をしっかり立ち上げる😊

外巻きで大人な雰囲気♥
❸ 顔周りの毛束を32ミリのコテで外巻きにして♥ 片サイドは耳にかけて飾りピンで固定するよ。

レーストップス¥2,900／oneway glamorous（プレボワ） ピン3本セット¥800、イヤリング¥1,700／ともにOsewaya（お世話や）

PART6
ママの輪の中にいても浮かないアレンジ♥

ポイントは上品さと清潔感✧ ママ友と会う日はもちろん、卒園式や入学式など先生の目があるイベントにも最適なアレンジです♥



強めのカールで王道の巻きポニーを華やかに♥

レース切り替えブラウス¥1,199、イヤリング¥699／ともにGRL

SIDE

BACK

PROCESS

強めの巻きで女っぽく✧
❶ 32ミリのコテで全体を強めのMIX巻きに。シンプルなアレンジなのでカール感がポイント♥

やった感が出る"ゴム隠し"♪
❷ 耳の高さでポニーにし、細く取った毛束を巻きつけてゴムを隠す。毛先は裏側でピン留め♪

ボサッと見えないように！
❸ 表面の毛束を引き出して動きをつける。シルエットは縦を意識して、横には広げすぎないで！

毛先を1回転内巻きに
❹ コテを横にして前髪を軽く内巻きにしてね♪ 毛先に流れをつけるのが上品に見せるコツ✧



くるりんぱと三つ編みだけで入学式にもOKなレディ感

SIDE

BACK

PROCESS

顔周りの髪は残しておいて
❶ 耳の高さで上下に分け、上半分の髪でくるりんぱする。ねじり目を引き出してゆるめて★

サイドの毛束をツイスト！
❷ ①に沿うように左右それぞれの毛束をすくい、後ろ向きにねじって、くるりんぱの下に固定!

指先で細くつまむように
❸ トップの毛束を引き出して高さを出す。表面にランダムな動きがつくように意識してね

おだんごにしてピン留め♪
❹ 残りの髪を三つ編みにし、毛先をゴムで結ぶよ。えり足にクルクル丸めておだんごに★

レース切り替えブラウス¥1,699／GRL　ピン2本セット¥1,000／Grandedge 渋谷109店



ねじって交差させるだけで三つ編みと違うこなれ感！

レースアップブラウス¥6,900／DURAS　スカーフヘアゴム¥1,000／Grandedge 渋谷109店

SIDE

BACK

PROCESS

全体を巻いてクセづけ★
❶ 38ミリのコテでゆるくMIX巻きにする♪　ツイストのベースなのでざっくり巻ければOK!

ねじる方向がポイント♪
❷ サイドに流し、毛束を2等分する♪　それぞれを後ろに向かって強めに毛先までねじって✧

ねじった方向とは逆向きに♥
❸ ②の毛束を毛先まで内向きに交差させるよ。たるまないよう、きつめにねじっておくこと♪

仕上げに飾りゴムをオン♥
❹ 毛先をゴムで結んだら毛束を引き出して立体感をアップ♪ 上から下に向かってやってね♪



知的なでこ出しヘアなら先生&ママの視線もクリア♪

パール付きジャケット¥1,999／dazzy　ワンピース¥7,900／MIIA　イヤリング¥1,200／Osewaya（お世話や）

SIDE

BACK

PROCESS

トップを左右に分ける
❶ ベースは32ミリのMIX巻き。前髪〜トップの分け目をジグザグにボカして今っぽく見せて✧

毛束をつけ足しながらねじる
❷ トップの分け目から毛束をツイストする♪　生え際に沿って土台の髪をつけ足していってね♥

ハーフアップ風にピン留め
❸ 左右それぞれツイストしたら、後頭部でピン留めする。トップはふっくらさせておいてね♪

上品感は残しておきたい！
❹ ツイストした毛束をつまみ出していく。ふんわり空気を含んだ感じにゆるめてエレガントに✧

ヘアアレンジの豆知識
ピンで留めるときの正しいやり方♥

ピンを90度にするのは×
NG　ピンと毛束を90度に交差させる留め方だと、土台にしっかり固定されずにゆるんじゃう

ピンは横向き&後ろから前に
OK　固定したい毛束とピンが同じ角度になるように添えて、後ろから手前に差し込むのが正解!

したい大切な日のアレンジカタログ♥

特別なデートやお出かけの日はプロのアレンジで華やかに盛るのもあり♥　セットサロンでオーダーするときの参考にしてね♪



おしゃれに厳しい女子会も編み込みヘアで乗り切る！

レース切り替えニットワンピース￥6,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）バレッタ￥800、イヤリング￥1,500／ともにOsewaya（お世話や）　その他／すべてモデル私物

BACK



SIDE



POINT



編み込みは3段に分ける

耳上の髪をサイドに流して編み込みに。残りの髪を2等分し、片方をねじり上げて固定する♥



ボブ派は顔周りに手を加えてスペシャル感をまとう♥

チュール切り替えニット￥4,900／Delyle NOIR 渋谷109店　バングル￥1,600、2連ビーズブレスレット￥1,200／ともにOsewaya（お世話や）

BACK



SIDE



POINT



前髪の根元は立ち上げる

前髪～トップの髪を縦に3等分し、中央を編み込みに。両サイドはねじって後頭部で固定♪



友達のバースデーは盛りすぎない上品ヘアで✧

ハイネックレースワンピース￥10,500／DURAS　カチューシャ￥680／dazzy　イヤリング￥1,000／Osewaya（お世話や）

BACK



SIDE



POINT



三つ編みは交差させておく♪

トップをふっくら持ち上げ、ねじってピン留め。三つ編みを3本作り丸めておだんごに。



ありきたりじゃないサイドアップは結婚式で目立てそう✧

ツイードコート￥14,800／sugar　ノースリーブワンピース￥4,980／dazzy

BACK



SIDE



POINT



えり足の毛束はツイスト♪

耳上の髪をサイドでハーフアップにピン留め。えり足の毛束を丸め、ピンにかぶせて固定！



育ちのよさを感じさせる手の込んだ上級アップ✧

チョーカー付きブラウス￥1,899／GRL　カチューシャ￥780／dazzy

BACK



SIDE



POINT



少しずつ丸めおだんごに

耳上の髪をサイドでおだんごに。表面の毛束は小さくロール状に丸め、お花みたいに見せて♥



サロンにオーダーするときこそ後ろ姿にこだわりたい♪

カシュクールオールインワン￥7,300／LIP SERVICE　ピン2本セット￥1,000／Osewaya（お世話や）その他／すべてモデル私物

BACK



SIDE



POINT



おだんごは少しサイドに作って

トップをハーフアップに結ぶ。ツイストを2段作り、残りはくしゅっとおだんごにするよ✧

PART7 番外編！　セットサロンでオーダー



崩れにくさも魅力だから朝まで遊びたい夜にぴったり！

シフォンチュニックシャツ￥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　その他／すべてモデル私物

BACK

SIDE

POINT


カールは強めにつけておく
耳上の髪を高めのハーフアップに。毛束を厚めに巻きつけて、根元を立ち上げ！



レディ度高めなアップなら高級店でも気後れしない♪

チェック柄ワンピース￥3,980／dazzy　イヤリング￥1,200／Osewaya（お世話や）

BACK

SIDE

POINT


耳上は2段くるりんぱに
残りを3等分し、中央をおだんごに。両サイドはねじっておだんごにかぶせ毛先を散らす。



外国人っぽい三つ編みは後ろ姿がインスタ映え♥

ストライプシャツ￥2,900／one way、ピアス￥1,800／one spo（ともにプレボワ）ヘアバンド￥699／GRL

POINT


仕上げにヘアバンドを装着
耳上を横3段に分け、ツイストしてハーフアップに。三つ編みを4本作ってからませる♪

BACK

SIDE




リゾートっぽい盛りポニーはキメすぎないのにプロっぽい♥

ボタニカル柄オールインワン￥9,800／MIIA　イヤリング￥1,600／Osewaya（お世話や）

BACK

SIDE

POINT


毛先は強めに巻いておく
高めの位置でポニーを作る。内側にコームでしっかり逆毛を立てて、毛束を横に広げる。



旦那さんとの記念日デートはアシメヘアでドキッとさせる♥

オフショルワンピース￥1,999／GRL　ピン4本セット￥800／Osewaya（お世話や）

BACK

SIDE

POINT


耳上の髪を片編み込みに
右から左に向かって片編み込みを作り、毛先は三つ編みに。丸めておだんごにして固定♪



立体的な前髪アップでハンサムかつ女っぽく！

チュール切り替えフラワー柄ワンピース￥5,980／dazzy　イヤリング￥1,300／Osewaya（お世話や）

POINT

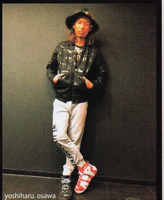

立体的なオールバック♪
トップの髪を薄く残してハーフアップにする♪高さを出すようにトップをかぶせ、ピン留め！

BACK

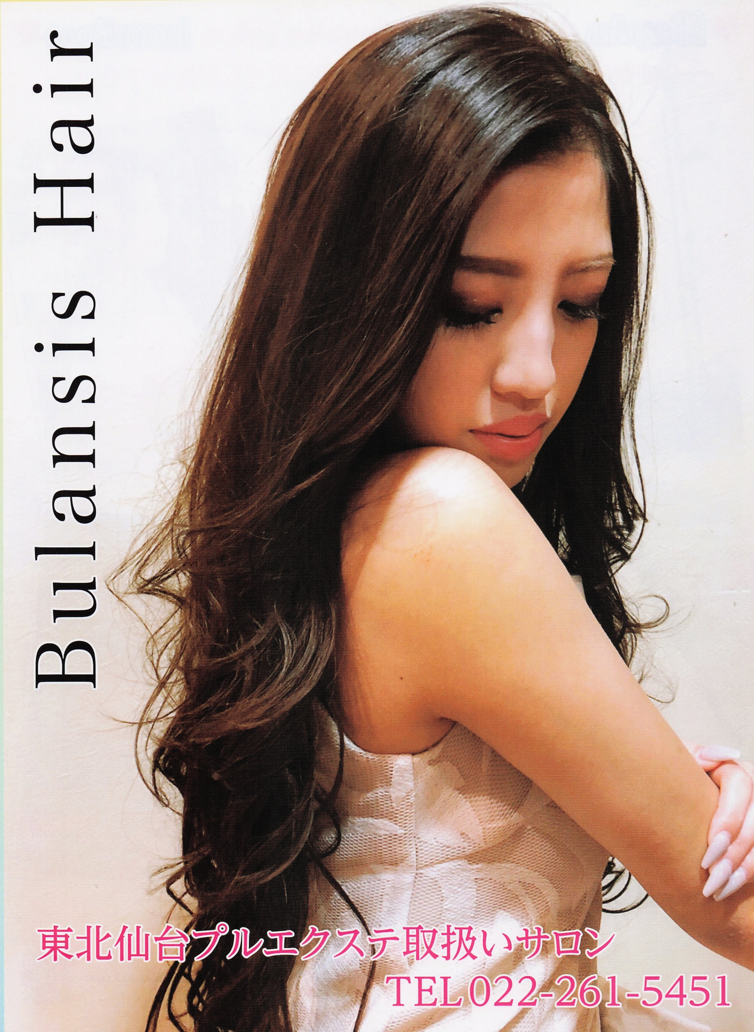
SIDE


“ナチュラル”“派手髪”にするなら
仙台国分町ブランシスヘアー





ブランシスヘアー
宮城県仙台市青葉区国分町２丁目２-５ 柴崎 ビル 2F
TEL　022-261-5451
営業時間 13 時～22 時
定休日　毎週月曜日、第２日曜日
詳しくは
ホットペッパービューティー、instagram、sns
で検索
東北仙台プルエクステ取扱いサロン
日本ヘアーセットスクール仙台校 JHSS


Bulansis Hair
東北仙台プルエクステ取扱いサロン
TEL022-261-5451

♥姉ageha オススメ! hair&make salon hanaCoco♥

〜ヘアセットから着付けメイクアップまで何でもお任せ下さい!〜



着物が"そのままドレス"に変身!!





PHOTOGRAPHER Morikawa Kazuma
hairmake satomi kobayashi
Kimono dresser Nakamura Kiyomi

hana Coco
hair & make salon

〒310-0031 茨城県水戸市大工町2-3-30 TEL/FAX 029-291-5388 http://hanacoco123.com

ヘアメイク専門店


特典1 送料無料で確実にお手元に届く!
ご自宅のポストにお届けします♪
送料は無料なので、買いに行く手間が省けます❤
特典2 姉agehaのイベントに優先ご招待❤
今後、姉agehaモデルのトークショーなどを企画中です❤ 優先的にご案内いたします★
特典3 毎号おまけがついてくる!!
コスメや美容グッズを毎号、おまけでおつけします! 直販だけの特典です♪
送料無料で届く! 毎号おまけがついてくる!!
姉agehaのお得な直販 好評受付中❤
おかげさまで、お姉さんアゲハも2018年で8年目に入りました。
毎号、アンケートの中でよく頂戴するのが、
「コンビニを回ってもなかなか見つからない」
「2カ月に1回なので発売日を忘れちゃう」
「忙しくて買いに行く暇がない…」といったご意見でした。
そこで、前号から特典いっぱいの直販を開始しました❤
6冊(1年間)か1冊からお選びいただけます。
どちらも送料無料でお手元に届くことはもちろん、
最新情報やイベント情報などを優先的にご案内させていただきます♪
いわばファンクラブのような存在❤
応援投票の気持ちでお申し込みいただければ幸いです!!
お申込み&詳細はコチラから❤
問 03-6265-8581

お酒もお店もゴージャス命！
今どきお姉さんのオシャレ女子会にこっそり潜入!!

シャンパン片手に女子トーク♡



女子会ってインスタに上げるのが前提だったりするから、お酒もお店もみんなの服もバッチリ決めるのが当たり前✧ 今どきのお姉さんたちはどんな女子会をしているの？ってことで、優花、弥生、咲のオシャレ女子会をこっそり覗いてみたよ

PHOTO_Satoshi Ohmura EDIT&TEXT_Rimi Suminaka



「エンジェルシャンパン」でインスタ映え女子会♪

専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生

美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし
真優川（まゆかわ）咲さん









女子会といえばインスタ映え命♥シャンパンがマスト!!

優花「まずは乾杯しよっ！」

3人「かんぱ〜い！」

咲「このエンジェルシャンパン、最近よくSNSで見かける！」

優花「上陸したばっかで、今かなり話題になってますよね」

弥生「フルーティーでおいしいですよ。ボトルも女子ウケ◎」

優花「白いボトルがまず他にないよね。インスタ映えするし、初めて見たとき絶対流行るって思った！」

咲「シャンパン大好きだから、新しいの出たら気になる。今日みんなと飲めてうれしい♥」

弥生「先に写真撮りましょ〜♪」

優花「だね！ 時代は〝映え〟だから（笑）。女子会にシャンパンは必須！ しかも#エンジェルシャンパンって旬だから、『いいね！』いっぱいもらえそう♪」

咲「あと、お店や服もキメるのが女子会のルールだよね。このお店もラグジュアリーで素敵✧」

弥生「カーテンが赤でシャンパンがモノトーンだから、黒い服×肌見せがいい感じに映える！」

シャンパンって気持ちを交わすツールにもなるよね♥

咲「私、黒いボトルのBRUTが好きかも。ほどよく辛口で大人な味。それでいてフレッシュ感もあって、すごくなめらか！」

弥生「なんか専門的！ 咲ちゃんシャンパン詳しいの？」

咲「詳しいわけじゃないけど、家に常に4本はストックしてる」

弥生「え、オッシャレ〜！ 私にとってシャンパンは〝特別〟ってイメージ。お祝いのときに飲むお酒っていうか」

優花「うん。シャンパンって贈っても贈られてもうれしいよね。お花やケーキと同じで、あるだけで楽しい&幸せな場なんだなっていう雰囲気が出る♪」

咲・弥生「わかる〜!!」

弥生「テンション上がるし、一気に場が華やぐ！」

優花「そうなの。〝おめでとう〟とか〝ありがとう〟の気持ちを交わすアイテムになるよね♥」

咲「このエンジェルシャンパンは、高級感があって写真映えするかわいさもあって、贈ったり贈られたりにぴったりかも」

優花「目新しさもステータスもあるから絶対オススメ！」

そして話題はお約束の恋バナからどんどん飛んで…？

優花「そういえば見たよ！ ねもちゃん彼氏公表したね。うらやましぃ〜♥ ブログ見て癒されてるよ」

咲「ディズニーランドの見た！」

弥生「そうなんですよ（照）。どっか行っても自分だけ写真撮ってたら、誰に撮ってもらったとか勘ぐられるし、めんどくさくなっちゃって。もう出しちゃえって（笑）。公表して良かったし、すごいラクになった。やっぱり書きたいじゃないですか。せっかくだったら」

優花「彼と家飲みのブログ、かわいかった！ 料理は手作り？」

弥生「ふたりで一緒に作って飾りつけました。でもゆんちゃん料理上手だから恥ずかしい…」

優花「いやいや、彼氏とキャッキャ作るのがイイんだよ〜♥ そういえば私、釣りにハマってて。自分で釣って自分でさばいて…。これが超おいしいの！」

咲「スゴイ！ さばけるの？」

優花「YouTubeで見たら意外にできた（笑）。2人は最近ハマってることとかある？」

弥生「うーん、とりあえず今は自分のセレクトショップを軌道に乗せることかな。好きなことだから楽しんでやってます♪」

咲「飽き性だから、どハマりすることがあんまりないんだよね。けど今興味あるのはギター。弾き語りしたいの。なんか家にギターあっていいじゃん（笑）」

優花「私は前にも言ったけど、英会話！ しゃべるのが楽しくて、ほぼ毎日教室に顔出してる。今度ハワイ行くから、成果を試すチャンスかなって」

咲「私はラスベガス行くの〜！ 本場のショー観たり、カジノとか楽しみすぎる！」

弥生「えー、いいなぁ。お土産お願いします！（笑）」

優花・咲「了解〜♪ また女子会しようね」

女子会で飲んだシャンパンはコレ！



ANGEL CHAMPAGNE
エンジェルシャンパン

ラグジュアリーで上品なNEWブランド

2017年に日本初上陸し、早くも話題沸騰！ 白いボトルのROSEはいちごの風味が後を引くフルーティーな味。黒いボトルのBRUTは、エレガントで繊細な大人の味わい。他に、深い風味のBRUT VINTAGEがあり、全3種類のラインナップ。

女子会の会場はコチラ！



元麻布の隠れ家的囲炉裏創作料理「sabi」

旬の魚介や良質な肉に加え、季節の食材を使った創作料理が味わえる。㊟東京都港区元麻布2-1-17 モダンフォルム元麻布3F ☎03-6721-9604 ㊕18：00〜23：30（金曜のみ〜LAST） ㊡日・祝



1着は欲しいレース使いの春ドレス。ベルトとアシメスカートでさらにスタイルアップが期待できるよ♡
ワンピース¥19,800/ピアス¥3,685
細かい所まで凝った刺繍がポイントの春らしいフェミニンなミニドレス。ウエストの透けとオフショルで甘すぎない雰囲気も漂う1着。ワンピース¥23,800/ピアス¥3,300
sugarの肌見せDRESSで
色っぽLADY♥
パステルカラー
オフショル
総レース
レースと花柄でも主張しすぎないデザインが上品♥いつも物足りなさを感じているなら、肩見せと透けをプラスして色気を最大限に引き出して。ワンカラーでまとめればお姉さんらしい印象に生まれ変わり！
Model: Kanae Sugiyama / Rina Sakurai **Photo**: Nobuyuki Sasaki / **Hair&meke**: Ayumi Maruyama
sugar 公式
http://www.sugar-net.com/
LINE
LINE@
sugar-dress
Instagram
dress_sugar
LINE@友達登録で1000円 OFFプレゼント中♥
（新商品情報、限定クーポン、LINEでのお問い合わせも受付中）

着るだけで
絶対かわいくなれる
魔法の2ブランド!

人より一歩先の春おしゃれがしたいなら、莉菜&佳那恵の新ブランドがいい♡

莉菜、佳那恵それぞれのオリジナルブランドがデビューするよ! 莉菜はガーリーテイスト、佳那恵は韓国カジュアルテイストで、2人の個性がつまったお洋服がたくさん。1枚身につければおしゃれ度がグッと上がる服ばかりだよ。春はこのブランドからスタートしよう♡

PHOTO_i-dee(f-me) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki STYLING_Satoko Fujita MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama EDIT&TEXT_Haruka Noda THANKS_AWABEES

莉菜のブランド Riina couture

—リーナ クチュール—

「ただかわいいだけじゃ物足りない。エレガントで大人スイートな魅力を引き出す、誰もが振り返る服」をコンセプトに、レース、リボン、シフォンなど女性に生まれた喜びを堪能できるラインナップ。莉菜の誕生日4月13日にオンラインデビュー。"リーナ クチュール"で検索。

注目アイテム 1 黒レース

黒レースが持つ色っぽさを最大限に引き出すアイテムがいっぱい! 1枚着るだけで特別感が出るから簡単に素敵なおしゃれが完成するよ♡



贅沢な柄違いレースMIXが一歩先のおしゃれを演出

レースジレは普段のコーデのワンポイントにも活躍。星柄レースロングジレ¥15,800、切り替えワンピース¥17,800、チョーカー¥3,500/すべてRiina couture チェーンバッグ¥1,499/GRL パンプス¥7,300/R&E



プレーンなチュールがドレスみたいで着るだけでドキドキ♡

ブラウス合わせが上品。普通にTシャツとでも◎。チュールスカート¥11,800、リボン付きブラウス¥11,800、グリッターパンプス¥16,000/すべてRiina couture ビジュー付きクラッチバッグ¥18,333/sugar

注目アイテム 2

ピンクベージュのワンピース

全体にシフォンをめぐらせたワンピースは
他にはないドーリィなデザインが印象的。
肌の透け感で大人の色気も醸し出せるよ。



甘いワンピは小物のトーンを合わせて大人っぽさを意識

ワントーンコーデならかわいらしいワンピも落ち着く。シフォンワンピース¥16,000／Riina couture　イヤリング¥1,600／Osewaya（お世話や）　チェーンバッグ¥3,132／Ober Tashe 渋谷109店　パンプス¥7,300／R&E



グリッターの星柄はアクセいらずの華やかさ

袖コンなデザインでトレンドもおさえられる1枚。星柄シフォンブラウス¥13,800、リボン付きハイウエストショートパンツ¥11,800／ともにRiina couture

注目アイテム 3

シースルーブラウス

ボトムスを選ばないからいつものデニム、
ショーパン、スカートに。トップスをこれに
変えるだけで「今日おしゃれだね」
「それどこの?」って言われそう♡



セクシーなリップ柄は夜のお出かけにもさりげなく映えて

ボウタイで首もとまで抜かりなく華やか。リップ柄ボウタイブラウス¥12,800、偏光プリーツスカート¥10,800／ともにRiina couture　パンプス¥7,300／R&E



落ち着いたベージュならガーリッシュなフリルも上品

ベーシックカラー統一で大人の余裕を見せて。レースブラウス¥11,000、ハイウエストショートパンツ¥11,800／ともにRiina couture　イヤリング¥1,600／Osewaya（お世話や）　2wayバッグ¥4,212／Ober Tashe 渋谷109店　パンプス¥6,900／R&E



スエット素材のお陰で
親近感の沸く
好感度コーデ

楽ちんかつ女っぽさも叶ういいとこ取りのトップス。星レーススリーブスエット¥11,000、ビジュー付きデニムショートパンツ¥13,800／ともにRiina couture　サングラス¥980／Grandedge渋谷109店　クラッチバッグ¥999／GRL　靴／スタイリスト私物



注目アイテム 4

スポーツMIXトップス

莉菜の世界観に合うサテンやレース使いが特徴。スポーティー×ドレッシーの融合はこのブランドだけ！靴はもちろんヒールでね♡

光沢のゴージャス感があるから
おしゃれ着としても OK

肩ボタンの着脱で肩の露出もできる2WAY仕様。ライン入りサテンセットアップ¥23,500、チョーカー¥3,500／ともにRiina couture　その他／スタイリスト私物

ガラスの靴のような存在感は
履くだけで心ときめきそう

合わせる服を選ばない万能カラー。足を細く美しく見せてくれるよ。クリスタルモチーフグリッターパンプス¥21,000、ニット¥14,800、チュールスカート¥13,800／すべてRiina couture



黒×ゴールドの
豪華な配色と
星の派手さが特別

女の強さを演出したいときにお似合いの辛口サンダル。星モチーフサンダル¥28,000／Riina couture



注目アイテム 5

モチーフつきの靴

莉菜のトレードマーク、ハイヒールはブランドアイテムとしても登場。他にはない派手なモチーフで、人と差のつくスタイリングが完成！

キラキラ光って大きく揺れるピアスはかわいく見せてくれる魔法

ビジューブレスと合わせておそろい風にしても素敵。ビジューロングピアス¥4,500、パール付きビジューブレスレット¥3,500、レースブラウス¥7,900／すべてRiina couture



注目アイテム 6

キラキラアクセ

派手な装いが好きな私たちに
欠かせないキラキラアクセ。
今の気分はゴールド×ビジュー。
大ぶりのアクセは
顔映りも抜群だよ。



パールネックレスはたちまちお嬢さんな雰囲気に

粒の大きさ違いの3連だから重たい印象にならずこれからの季節にも便利。ビジュー付きパールネックレス¥5,700、フリンジシフォンブラウス¥14,800／ともにRiina couture

佳那恵のブランド Bloomin

—ブルーミン—

「花のように咲き誇り、品のあるカジュアルレディ。"自分らしい"を演出できるトレンドアイテム」をコンセプトにオルチャンを意識したブランド。インパクトの強いアイテムが揃うよ。佳那恵の誕生日である4月21日にオンラインデビュー。"ブルーミン"で検索。



デニムでもワイドシルエットで合わせれば大人カジュアル

シースルートップスで個性的に。オフショルダースカジャン¥16,000、星プリントシースルーカットソー¥5,500、デニムワイドパンツ¥12,600、ショルダーバッグ¥11,700、パンプス[参考商品]／すべてBloomin　イヤリング¥1,300／Osewaya（お世話や）



ピンヒールパンプスの力でスポーツMIXを女性らしく格上げ

ライトブルーのカジュアルデニムとスカジャンが好相性。オフショルダースカジャン[右と同じ]、デニムビスチェ¥5,200、デニムワイドパンツ¥11,400、フラワー柄キャップ¥4,900、パンプス[参考商品]／すべてBloomin　2wayバッグ¥4,212／Ober Tashe渋谷109店

1 着回しアイテム オフショルスカジャンを着まわし！

トレンドど真ん中のオフショルブルゾン。肩落としで着られる女っぽさは佳那恵らしいセンス。「Bloomin」のロゴ入り！



前閉めで着てトップス風の着こなしもクール

スカジャンが辛口だからプリーツスカートをカッコよく着られる。オフショルダースカジャン[上と同じ]、グリッタープリーツスカート¥9,800、キャスケット¥4,900、レースソックスブーツ¥12,800／すべてBloomin　ショルダーバッグ¥2,916／Ober Tashe渋谷109店

着回しアイテム 2

ロゴTシャツを着まわし!

今年はロゴTが大人気! おしゃれな書体と赤いロゴで簡単にマリンテイストな装いが作れるよ★



ロゴT×ジョガーパンツが今っぽいスポーツMIX

ロゴで脱・体操服。裾絞りだからブラウジングっぽく着られるよ。ロゴTシャツ¥6,500、ライン入りサテンパンツ¥8,400、メタリックスリッパ¥9,800/すべてBloomin　バングル¥1,600/Osewaya(お世話や)　フリンジバッグ¥4,212/Ober Tashe 渋谷109店



白T×デニムの鉄板コーデもロゴの力で垢抜け

赤いロゴにリンクさせた赤小物がおしゃれ。Tシャツ¥6,500、デニムワイドパンツ¥12,600、キャップ¥3,900、バッグ・パンプス[ともに参考商品]/すべてBloomin　イヤリング¥1,400/Osewaya(お世話や)

着回しアイテム 3

ドット柄フレアスカートを着まわし!

おさえておきたいトレンド柄No.1のドットは大粒の柄で派手に。誰もが着てる柄だけど特徴のあるトップスとなら人よりおしゃれ!



シルバートップスで夜空みたいなコーデに

星空みたいな配色でストーリー性を演出。夜のシーンにもお似合い。ドットスカート[右と同じ]、グリッターベルスリーブトップス¥8,900、バイカラーショルダーバッグ¥11,700/すべてBloomin　サンダル¥7,900/R&E　スカーフ/スタイリスト私物



フィット&フレアであらゆるスタイルアップも叶う

タイトなトップスがフレアスカートの効果で着痩せ&脚長見え。ドットスカート[右と同じ]、肩あきロゴトップス¥6,500、スニーカー¥12,000/すべてBloomin　2wayバッグ¥3,229/Ober Tashe 渋谷109店　イヤリング¥1,100/Osewaya(お世話や)



ラグランのシースルートップスでラフなのに女っぽいスタイル

柄の主張が強いから肌見せの抜け感とちょうどいい! ドットスカート¥12,000、ラメチュールトップス¥8,500、バッグ¥8,500/すべてBloomin　スカーフつきヘアゴム¥1,300/Grandedge 渋谷109店　イヤリング¥1,300/Osewaya(お世話や)　サンダル¥1,999/GRL

咲の notテカリなツヤ肌

Glossy Skin

まるで赤ちゃんのようなちゅるるんとしたツヤ肌♥
素肌っぽい薄づきメイクだから至近距離でずっと見つめていたいほどキレイ✧

メイクトータルで（スキンケア含む）50分

スキンケア〜ベース完成まで 20分

私は乾燥肌
乾燥肌で昔はニキビができては気が滅入るの繰り返しだった💧 本当に自分に合うスキンケアと保湿で素肌そのものにツヤが出たよ

不要なテカリは極薄粉で包み、輝きだけを残したツヤ肌に

ツヤ肌を作る 神コスメ♥



クッションファンデ&キラキラお粉で発光✧
素肌っぽいファンデを探し続けてたどりついたのはクッションファンデ。ジルのパウダーはラメ&ピンクでツヤ肌に／<右>ミシャM クッションファンデーション No.23 <左>ジルスチュアート プレストパウダーN 03シマー

真優川（まゆかわ）咲さん
美の伝道師（31歳／東京都）
独身・子供なし

ツヤ肌のこだわり♥

1 なによりも素肌の保湿✧ メイク前も丁寧に!
肌の油分と水分のバランスを整えることでメイクの仕上がりがまったく変わるよ どんなに忙しくてもメイク前の丁寧なスキンケアはマスト!

2 厚塗りしない! 隠そうとして重ねすぎない!
ベースメイクは薄くヴェールを重ねていくイメージで、素肌っぽさを上手に残すと美肌に見えるよ カバー力が強いコスメに頼るのはNG💧

3 お粉系コスメは1番最後! 薄くなじませる
本当はお粉をしたくないぐらい（笑）。でもしないとヨレやすくなるから、お粉以外を肌になじませるため最後に回してパフで軽く押さえる程度に!

キレイなお姉さんってどんなイメージ? 服・髪・メイクの好みはいろいろだけど、美肌はみんなに共通する美の象徴✧ 姉agehaのビューティ番長・小原優花と真優川咲が実際にやっているこだわりのベースメイクを詳しく解説♪

頃とは違う!

notテカリなツヤ肌・咲 & 自然な凹凸セミマット肌・優花!

ベースメイク♥



Semi Matte

優花の自然な凹凸セミマット肌

陶器のようなマット肌ではなく、ちゃんと呼吸をしている
ようなセミマット肌は透明感&華やかなオーラを演出してくれるんです✧

私はやや脂性肌

毛穴が開きやすく小鼻がヨレやすいので、ツヤを出しつつカバーできるセミマットが好き♥ 日本人特有の平たい顔に立体感を出したい

ノンパウダー陰影を駆使してパーフェクトな骨格美人♥

\ セミマット肌のこだわり♥ /

1 スキンケアで肌の奥までキメを整えること

頬は水分量のセンサーになっていて、うるおいが足りないとTゾーンがテカる。メイク前のスキンケアでしっかり保湿すると仕上がりも持ちも◎✧

2 ピンク系下地で素肌をトーンアップする✧

透明感を出したいのなら下地は"ピンクベース"がオススメ 素肌のくすみをキレイに飛ばして透明感をUPしてくれる美肌作りの強い味方です♥

3 ハイライトやチークはクリーム系で自然に♪

なるべくハイライトやチークは粉ものじゃなく、肌なじみのいいクリームやリキッドタイプを使って、部分的に自然なツヤを出すようにしてるよ

セミマット肌を作る神コスメ♥

粉っぽいものは極力避けてマットすぎを回避!

自然な立体感&ツヤを出すのにマストな2大コスメ✧ ほどよく肌になじむアイボリー系カラーと、粉じゃない質感が気に入ってるよ/<上>THREE シマリング グローデュオ01 <下>アディクション チークポリッシュ08

小原優花
専属モデル(27歳/東京都)
独身・子供なし

メイクトータルで(スキンケア含む)40分

スキンケア～ベース完成まで20分

\ そもそも何を使えばいいのかわからない!
大人になって隠したいものが増えた!
そんなあなた、必見です♥ /

姉世代の正しい若い美

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR**_Yuko Nozaki **TEXT**_Yu-ka Mizuno[P32-35]

How to make! notテカリなツヤ肌

基本ツールは手と指！ 体温で溶かしてなじませながらメイクすると肌ノリがよくなる♪



にじみ出るツヤと色気で羨望の眼差しを独り占め✧



1 毎日朝晩の2回パックをしてる

とにかく肌を保湿したいからパックは欠かせない！ 私はゴールドマスクが肌に合う✧ 約10〜15分おいて肌をしっとりもちもちに♡

ノンパラベン・無鉱物油・無着色♪ 10枚入ってて約500円だからコスパも最高！／ピュア5 ゴールドエッセンス マスク



2 顔全体に化粧水を押し込んで✧

手のひらに3プッシュほど化粧水をのせて手のひらでしっかりと浸透させる✧ 肌がモチッとして手にくっついてくる感じがベスト

KANコルギセラピーのジェルタイプの化粧水だよ♪ 通販でも買える♥／菅貞子ハーブピーリングシリーズ トーニングジェル



3 顔全体に美容液をのせてハリを！

手のひらに1プッシュのせたら、顔全体を包み込むように薄くのばしていく。肌に負担をかけないように優しく触れることが大切♪

5つの生薬成分と天然保湿成分で肌にハリ&ボリュームが出てくる✧／菅貞子ハーブピーリングシリーズ セラム



4 残った液で首をマッサージする♪

リンパを流すようにこめかみ〜首筋に沿ってマッサージを。フェイスラインがシュッとしてむくみが取れるから小顔に見えるよ



5 パール1個分のクリームをON

おでこ・両頬・あご・鼻にクリームをのせて内→外、下→上へ顔全体にのばしていく。鼻筋のつけ根を軽く押すと目がパッチリする

皮膚のバリア機能を高めるお肌の栄養クリーム✧／菅貞子ハーブピーリングシリーズ モイスチャライジングクリーム



6 クリームでお肌にフタをする✧

顔全体に薄く手のひらでのばして水分が飛ばないようにフタをする。このクリームを使うようになって乾燥しない肌に変わったよ

皮膚科で処方してもらった保湿クリーム。皮膚の血行を促進してくれるよ／ヘパリン類似物質油性クリーム0.3% ニプロ



7 UV&BBクリームで最強下地♪

UVクリームとBBクリームを1:1の割合でパール1個分を取り、手のひらでしっかり温めながら混ぜて肌に密着するやわらかさにする



8 指の腹で均一にのせていく♪

メイク下地は第二関節までの指の腹で優しく薄くのばしていくイメージ。鼻・小鼻・目周りはヨレやすいので特に丁寧に塗るよ

ネギ、ノビル、ニラなど5つの植物で作られた無添加・自然派発酵化粧品★お肌に栄養補給をしながら有害物質や紫外線からお肌を保護して、自然な肌トーンを維持してくれる♥ ／（右）菅貞子ハーブピーリングシリーズ ビービークリーム、（左）菅貞子ハービピーリングシリーズ UVクリーム



9 ファンデで優しくパッティング♪

ミシャのクッションファンデは重ねれば重ねるほどカバーしてくれるのに厚塗り感が出なくて、まったく乾燥もしないのでリピしてる♥

SPF50+/PA+++でUV効果がパーフェクト✧ 1,000円くらいで安い♥／ミシャM クッションファンデーション No.23



10 隠したい部分に重ねてカバー

特に気になるクマ・くすみ・赤味のある部分にプラス。パフを折り曲げてピンポイントにのせてから、優しくなじませていくよ✧

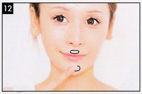
クッションならではの水っぽいツヤ感が、このツヤ肌メイクに欠かせない★／ミシャM クッションファンデーション No.23



11 セラムファンデで色ムラオフ！

ほんの少し手のひらに取って、くすみや赤みが目立つ場所と、10でカバーしきれなかったクマやニキビ痕に優しくのせ均一な肌に仕上げる♪

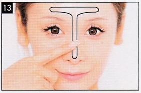
SPF40/PA+++でUVカット効果も◎✧／ボビイブラウン インテンシブ スキン セラム ファンデーション ウォームサンド



12 あご先&上唇の山にツヤ出し✧

右の明るいカラーをあご先・唇の上に人差し指で優しくトントンとのせてツヤ出し 上唇の山をぷっくりした唇に変身させる♥

テクスチャーが固めなのに肌にのせるとサラサラ✧ 肌に自然なツヤが出る。／THREE シマリング グローデュオ01



13 Tゾーンに自然なツヤ感をプラス

右の明るい色を少しずつ取ってTゾーンにのばす キラキラしすぎない自然なツヤが出るから、鼻がリアルに高く見えるの♥

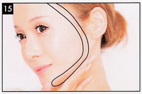
のちのハイライトとシェーディングの下地的な意味合いで使ってる♪／THREE シマリング グローデュオ01



14 ノーズシャドーを入れるよ♪

ブラシよりも濃度が調節しやすいから指でノーズシャドー。左の暗いほうを眉頭からつなげるように自然な陰影をつけて鼻筋を作る♥

大きすぎない絶妙なパールが配合されてて、理想のツヤ感が出る✧／THREE シマリング グローデュオ01



15 顔周りをしっかりシェーディング！

おでこからあご先までグルッと囲むように左でシェーディングする おでこの生え際やエラ部分にしっかり影をつけて小顔メイク✧

指でのばすと肌にスッとなじんで、厚塗り感もない優秀コスメ✧ 4,500円くらい♥／THREE シマリング グローデュオ01



16 透明感がUPするパウダーをON♥

少量をパフに取って薄いヴェールを顔全体にのせる感覚で まずはおでこ・頬・あごの広い面積の部分から優しくパッティング。

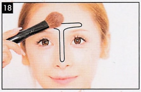
ピンクにほんのりラメが入った清楚な感じのツヤ肌になれるよ✧／ジルスチュアート プレストパウダーN 03シマー



17 鼻・目・口は極薄のせがコツ！

細かい凹凸がある部分はパフを半分に折って、しっかりと細部に当たるように 目の下は押さえてから斜め上に持ち上げるようにすべらす♪

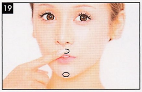
正直、パウダーはもうこれ以外使えないくらい愛用してる♥／ジルスチュアート プレストパウダーN 03シマー



18 ブラシでTゾーン&あごにのせる✧

自然になじむのに華やかな上のハイライターをTゾーン&あごにクルクルッとふんわりのせることで、光を足してツヤを重ね出し

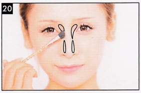
ラメとは違ったツヤ感が好き♥／トムフォード スキンイルミネイティング パウダー デュオ 01ムードライト



19 上唇の山にこっそり光を仕込む♥

⑫同様立体感を出してぽってりとしたかわいい唇に♥ 上のハイライトを指でのせるだけで手軽にボリュームリップが手に入るよ

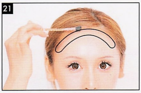
上下とも色味が肌になじんで◎✧／トムフォード スキンイルミネイティング パウダー デュオ 01ムードライト



20 眉間を寄せてノーズシャドー★

眉間にシワを寄せると出てくる眉頭の三角ゾーンに下のブロンザーをのせる。筆に残った分で鼻中央〜鼻先にノーズシャドーとしてON♪

自然な陰影を作り出す／トムフォード スキンイルミネイティング パウダー デュオ 01ムードライト



21 生え際をシェーディングする✧

下のブロンザーを中太ブラシにしっかりのせて、おでこの生え際が丸くなるように埋める。女性らしくて若々しい雰囲気にチェンジ

伊勢丹で8,000円くらい♪ 通販でも購入可♥／トムフォード スキンイルミネイティング パウダー デュオ 01ムードライト

How to make! 自然な凹凸セミマット肌

セミマットはマットとツヤのバランス命！
上手に使いこなして立体感UP★





1 洗顔の後すぐに両頬へ1滴ずつ

洗いたての肌に美容液をすぐに導入することで肌をやわらかく😊　手のひらで優しくのばして、手に残った美容液は首にも塗り込む♪

肌に栄養を導入してくれるアンチエイジング効果のある美容液です✧／ランコム ジェニフィック アドバンスト



2 美容乳液で角質をやわらかく♪

3プッシュくらい出して頬・おでこ・鼻・あごの4カ所にのせたら、指の腹でクルクルと優しくなでるように肌全体になじませて😊

角質がやわらかくなる♥　通ってるサロンのオリジナル化粧品です😺／麻布十番 塩澤式エスティング美容乳液



3 お手製の3分コットンパック😺

美容水を顔全体にのせてハンドプレス。その後たっぷりと美容水を含ませたコットンを5枚にさいて両頬・おでこ・あご・鼻にON！

コットンは大判サイズでさきやすいからパックにオススメ😊／麻布十番 塩澤式エスティング美容水、シャネル ル コットン



4 パッティングで水分量UP😺

とにかく肌は保湿が大切なので3分経ったら外して重ねあわせひたひたのコットンで優しくパッティング。これでぷるぷる肌になるよ♥

麻布十番 塩澤式スキンケアは通販でも買える♪／麻布十番 塩澤式エスティング美容水、シャネル ル コットン



5 クリームで水分を逃がさない！

少量のクリームを頬にのせ、顔全体に薄くのばしてフタを。頬の水分が足りないとインナードライになってTゾーンがテカるので注意！

こってりしたテクスチャーでうるおう♪／ドゥ・ラ・メール ザ・モイスチャライジング ソフトクリーム



6 むくみを取るマッサージ美容液♥

目頭側から涙袋を軽くなでるようにマッサージしていくよ。この美容液&ヘッドはひんやりして気持ちがいいのでクセになる😊

しずく型ヘッドの目元美容液がお気に入り♥／ランコム ジェニフィックアドバンスト アイセラム ライトパール



7 眉頭のツボを押して目を癒す♥

眉頭の下にあるツボ、"さんちく"を押したら目尻側へスッと流す✧　すっきりして目と鼻に立体感が出るし、老廃物が流れていく感じ😊

ひんやりヘッドが気持ちよくて9,000円で毎日エステ気分✧／ランコム ジェニフィックアドバンスト アイセラム ライトパール



8 指で美容液を温めて浸透させる✧

中指のお腹で優しく目周りを押さえながら肌の奥に浸透させる。油分が多いとまつエクが取れるので、乳液みたいなテクスチャーが◎♪

このひと手間でシャドーのノリがよくなる♥／ランコム ジェニフィックアドバンスト アイセラム ライトパール



9 下地はたっぷりとって均一にのばす！

多めに手にのせたら顔全体にON♪　サラサラとしたテクスチャーはファンデのノリもよくなるし透明感の出るピンクがお気に入り😊

SPF50+/PA++++と最高基準のUVカットが嬉しい日焼け止め乳液。／ジバンシイ ブラン ディヴァン UVシールド



10 ファンデをブラシでなじませる。

2プッシュぐらいの量を手に取ってブラシになじませるよ！　リキッドファンデはブラシで塗るほうが薄づきに仕上がってキレイ✧

ファンデはのびが良い✧／アディクション ザ グロウ ファンデーション002、アディクション ラウンドベースメイクアップブラシ



11 広範囲からスタートしましょ♪

頬の内側→外側、おでこ、鼻、あごの順番でのせて、目元や小鼻は塗ったファンデを指でのばして叩き込む。厚塗り感が出ない✧

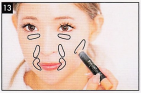
ソフトな毛で塗りやすい／アディクション ザ グロウ ファンデーション002、アディクション ラウンドベースメイクアップブラシ



12 ハンドプレスで浮かせない😺

リキッドファンデをなじませた後、指の温度を肌に伝えるようにプレスして密着度を上げる♥　素肌風に仕上がるからオススメだよ♪

薄づきでツヤのでるリキッドファンデーション。確か4,500円です♪／アディクション ザ グロウ ファンデーション002



13 コンシーラーを重ねてカバー✧

ファンデで隠せなかったクマ・小鼻の毛穴・ほうれい線・シミ・赤味に重ねる。やわらかくライトなつけ心地で厚塗り感ゼロ😊

繰り出し式のコンシーラーでツヤも出しつつカバーしてくれる♥／M・A・C スタジオフィックス パーフェクティングスティック NW20



14 指のお腹で優しくなじませていく。

塗ったコンシーラーを軽く叩きながらのばすことでファンデとの境を消す！　まだ気になるシミや赤みがあればポイントで重ねづけも✧

肌になじませやすいから、くぼみに溜まらず隠してくれる★／M・A・C スタジオフィックス パーフェクティングスティック NW20



15 シェーディングで小顔メイク✧

フェイスライン・あごのVカット・頬骨にしっかりとシェーディングを。顔の中心に立体感が出てメリハリのある小顔になれるよ😊

幅広のスティックタイプのブロンザーで塗りやすい。／エチュードハウス プレイ101 スティック #18



16 マットパウダーで一気に白肌へ✧

のせた瞬間サラサラとした白肌になるの😊　小さいパフは細かいところまでのせやすくて、UV効果もあるから化粧直しにも使える♪

軽い粒子でスルスルと肌になじんでくれるパウダー😊／ジバンシイ ブライトニング ルース パウダー DW10



17 鼻筋にほどよいツヤを出すよ✧

右側のハイライトを眉間下～鼻の中間にのせてグロッシーなツヤを😺　さらに鼻先にだけ足すと鼻が高く見える効果があるよ♪

自然に発光するツヤを出してくれて、セミマット肌に欠かせないアイテム♥／THREE シマリング グローデュオ01



18 目の下をイキイキさせる㊙テク♥

ゴルゴ線が出てくる目頭～頬の中心に向かって、右のハイライトを仕込む♪　このツヤが若くてみずみずしい肌に必要不可欠😺

クリームタイプかと思いきや、肌にのせるとパウダー状に変化するの★／THREE シマリング グローデュオ01



19 頬に立体感を作っていくよ♪

左のブロンザーを頬の高い位置になじませて、のっぺりした顔に立体感を出す😊　あとでチークを重ねた時の浮きすぎ防止にもなるの♥

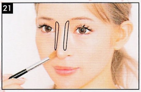
自然な凹凸ができるから、平たい顔を卒業するためのマストアイテム♪　約4,500円★／THREE シマリング グローデュオ01



20 目尻のCゾーンを明るくする✧

粉じゃなくてリキッドのイエローアイボリーチークをハイライトとして✧　肌をトーンアップさせてくれる😺　Cゾーンに塗って指でなじませて。

みずみずしいタッチで肌なじみがいい♥　自然なリキッドタイプのチーク。／アディクション チークポリッシュ08



21 ノーズシャドーで顔を締める😊

真ん中のパウダーをのせて、幅広く眉頭～鼻中央までノーズシャドーをON。さらに鼻先をとがらせるように影をつけてメリハリを✧

10年以上愛用している殿堂入りコスメ♥　ほんとコスパよし!!／ケイト デザイニングアイブロウ EX-4

そうは言っても肌質やお悩みで相性のいいファンデはいろいろだから!

一般的に人気のファンデ3つをつけ比べ♥

ファンデの良し悪しはつけた瞬間だけじゃわからない!! 肌タイプもお悩みも違うスタッフ2名が話題のファンデを6時間お試ししました★

ルール それぞれのファンデを使って1日過ごす。途中、メイク直しを含め肌に触るのは禁止♥

使ったアイテムはこちら♥

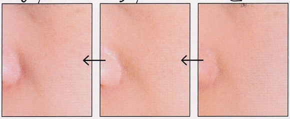
- 下地(共通) マキアージュ ドラマティックスキンセンサーベースUV ¥2,600(編集部調べ)/資生堂
- ルースパウダー(共通) 24時間使ってもOKな薬用タイプ♥ アクメディカ 薬用パウダーWS 10/編集部私物
- リキッドファンデーション 厚塗り感のないリキッド✧ KATE シークレットスキンメイカーゼロ 02/編集部私物
- クリームファンデーション ツヤめく肌に♥ RMK クリーミィファンデーション N 102 ¥5,000/RMK Division
- クッションファンデーション ミシャ シグネチャー エッセンスクッション ファンデーション No.23 ¥1,834/ミシャジャパン

乾燥肌さん(27歳)

うるおいもカバー力も高いファンデが欲しい!

\お悩み/
- シミ・そばかすが目立つ💧
- 乾燥肌で粉ふきが気になる💧
- 春は花粉でさらに荒れる💧

♥クッションファンデーション♥

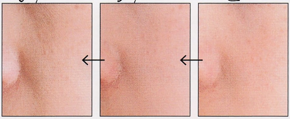


直後 カバー力バツグン! バランスがよい♥
毛穴もシミもほどよくカバーしてくれて厚塗り感がまったくない😊 パウダーを重ねてもしっとり感が残ってる♪

3時間後 つけたての状態をほぼキープしてる♪
カバー力が高いファンデは毛穴落ちすることが多かったけど、それもなくカバー力もツヤ感も維持してキレイな状態♥

6時間後 さすがに少し浮いたけど許容範囲内★
6時間もお直しなしだとさすがに少し浮いてくるけど、崩れも感じないし、つっぱらず乾燥した感じがないのは嬉しい♥

♥リキッドファンデーション♥

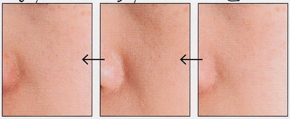


直後 マットでやわらかな肌に仕上がる✧
毛穴に対するカバー力はあるけど若干乾燥が気になる。マット系のふんわり仕上げでキメが細かく見えるよ♪

3時間後 肌なじみがよくなりベストな状態★
粉っぽさやマット感がなくなったうえにテカリ・ヨレもない♥ ただ、目の下とほうれい線に少し溜まってきたかも?

6時間後 よく見てみると乾燥してきた気が…
さすがに乾燥が気になってきてファンデも浮いてきたけど、基本的にツッパリ感もなく大きく崩れることはなかった★

♥クリームファンデーション♥



直後 ツヤが出てとても自然でキレイ✧
つけ心地が軽く薄づきなので素肌っぽくツヤが出ます♥ その反面シミなどに対するカバー力は物足りない感じ…?

3時間後 つけたてと変わらずツヤもキープ♪
若干のツッパリ感はあるものの、崩れもテカリもなくつけたての状態をほぼキープ😊 ナチュラルなツヤが続く★

6時間後 崩れ知らずの密着ファンデ♥
少しだけ浮いてきた感じはあるけど、重そうな見た目に反して薄づきだからか、ほとんど崩れてなかった♥

\すっぴん/



総評



クッションファンデーション ◎ 個人的にはこれがベストだった♪
クッションファンデを使ったのは初めて★ カバー力があるのに厚塗り感がなく、崩れなかったことにびっくり!

クリームファンデーション ○ 重そうに見えるけどのびがよい!!
手に取ったときのテクスチャーは重め。だけど、肌にのせるとスッとのびる♪ 自然な仕上がりがずっと続く感じ♥

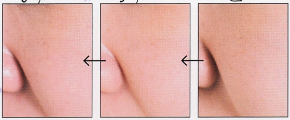
リキッドファンデーション △ 若干乾燥するがつけ心地良好♥
2プッシュをスポンジで塗りお直しなしで過ごしても大きく崩れることなく快適✧ 乾燥だけが少し気になるところ。

混合肌さん(28歳)

とにかくTゾーンのテカリをなんとかしたい!

\お悩み/
- 毛穴が目立ってしょうがない💧
- Tゾーンがすぐにテカる💧
- 頬や額の赤味がでやすい💧

♥クッションファンデーション♥

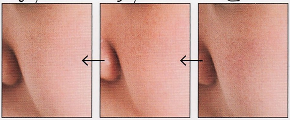


直後 ツヤっとして見事にカバー✧
毛穴も赤味も目立たないようになり、自然なツヤを与えてくれる♪ パウダーを重ねるとセミマットにチェンジ😊

3時間後 肌なじみがよくてフィットしてる♪
崩れもなく肌に密着してる感じ♥ ただ、光の当たり具合や見る角度によっては若干毛穴が目立ち始めたかも…?

6時間後 テカリは出るが崩れは感じない♪
多少のテカリはあるものの、崩れや浮きといった点では問題なし✧ 直後に比べ毛穴が若干目立つが毛穴落ちはしない★

♥リキッドファンデーション♥

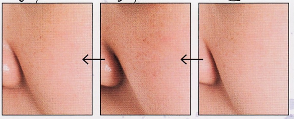


直後 ベタつきもなくさらっとする♪
つけた直後からさらさらな質感で軽くお粉をはたくだけでべたつきはなし😊 毛穴は隠せるが、赤味カバーが弱め。

3時間後 なじんできて赤味も軽減★
肌によくなじんできたのか、直後よりも赤味は目立たなくなった😊 小鼻は若干テカるものの崩れもほぼナシ♥

6時間後 崩れずヨレずの状態をキープ♪
赤味もさらに引いて崩れもヨレも気にならない★ 小鼻のテカリもなく、なじんできた3時間後の肌に近い😊

♥クリームファンデーション♥



直後 カバーしつつも厚塗り感はゼロ★
厚塗り感や白浮き感もなく自然な仕上がりだけど、毛穴や赤味はしっかりカバーしてくれる😊 乾燥も感じない✧

3時間後 頬はキープしつつも小鼻に変化が…
いい具合になじんできて頬の部分に大きな崩れはないものの、ツヤが出るからか小鼻は少しずつテカリ始めた。

6時間後 頬にはほどよいツヤが残る♥
6時間経って小鼻や額はテカリが強くなってきたものの、頬はテカリが逆にほどよくツヤに見えていい感じに😊

\すっぴん/



総評



クッションファンデーション ○ 自然なツヤならこれがいいかも♥
肌に一番ツヤをプラスしてくれた♪ つけ心地も軽く、自然な仕上がりに✧ 毛穴もお直しすれば気にならなさそう😊

クリームファンデーション ◎ みずみずしさが心地よい✧
時間が経つと部分的にテカってしまうものの、カバーしながらナチュラルな美肌に見せてくれるのが嬉しい♪

リキッドファンデーション ○ テカリ知らずのふわふわ肌に✧
やはり赤味残りが気になる💧 でもテカリがほぼなくてふわふわな肌が続く感じ😊 肌もワントーン明るくなる♥

春爛漫♪ バッグと財布も新調して、
新年度のスタートアップを頑張りましょ♥

姉ageha ブランドモール

MAX 34% OFF

レインボースタッズで日常の景色もカラフルに♥

専属モデル(34歳/滋賀県)既婚・息子1人・娘2人
けいこ

新しい職場や子供の進学、
いろいろと環境の変わる4月★
気分の上がるお財布とバッグがあったら、
きっと乗り切れるはず♪
今回はSSの新作から厳選してお届け!

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR**_Chiharu Koya

※このページで紹介しているアイテムは、すべて税込み価格です。



Bag

春らしいお洋服に合わせやすいベーシックカラーを集めました♥

FENDI

30% OFF

ブティック通常価格
¥154,440
姉ageha限定価格
¥108,000

取り外し可なショルダー付き2WAYクラッチ♥ マチ6cmは収納力も◎。外側のポケットもさりげなく便利♪

CELINE



3つのポーチが繋がった個性派ショルダー★ 小物を分けて収納しやすく、ちょっとしたお出かけにぴったり♥

22% OFF

ブティック通常価格
¥145,800
姉ageha限定価格
¥112,800

Ferragamo



34% OFF

爽やかなオフホワイトで、夏まで使いやすい2WAYのハンドバッグ♥ 長財布やポーチも入る絶妙の収納力♪

ブティック通常価格
¥151,200
姉ageha限定価格
¥99,800

SAINT LAURENT



8% OFF

ブティック通常価格
¥124,200
姉ageha限定価格
¥113,800

物持ちさんに嬉しい大容量トート◡̈ 服を選ばないシンプルなデザイン&黒も、人気の理由♥ ポーチ付き✧

Wallet

小バッグにいい二つ折りから個性派の大容量長財布まで♪

Christian Louboutin



ブティック通常価格
¥95,040
姉ageha限定価格
¥77,000

19% OFF

11% OFF

ブティック通常価格
¥101,520
姉ageha限定価格
¥89,800

眺めるだけでテンションUPルブタン長財布♥ どちらもカード入れ12、ポケット&札入れ各2の大容量★

CELINE



23% OFF

ブティック通常価格
¥84,240
姉ageha限定価格
¥73,800

中がレッドのバイカラーがおしゃれな長財布♪ カード類が15枚入る上、背面外側のポケットも使い勝手◎。

SAINT LAURENT



8% OFF

ブティック通常価格
¥91,800
姉ageha限定価格
¥77,800

傷や汚れに強いカーフスキンでエレガントな長財布◡̈ カード入れ12、ポケットと札入れ各2と収納力も抜群♥

FENDI



30% OFF

ブティック通常価格
¥57,240
姉ageha限定価格
¥39,800

ミニバッグに丁度いいコンパクト二つ折り財布♥ スナップのスタッズと中のオレンジで、人と差をつけたい人に✧

Ferragamo



ピンクがキュートな定番ガンチーニ二つ折り財布♪ カード入れ6、ポケット&札入れ各2に便利なパス入れ1付き!

ブティック通常価格
¥66,960
姉ageha限定価格
¥47,800

28% OFF

姉agehaブランドモールはここから買えます♡

姉agehaブランドモール 検索

ブランドモールで販売しているブランド商品は、海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品で、すべて本物です。送料は全国一律500円。ご注文金額が32,400円以上(税込み)の場合は送料無料になります♥

http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/





みんなの「欲しい！」から生まれたワタシたちのナチュラルな瞳

着色直径
13.4 mm



201 Sunny Brown サニーブラウン
202 Citrus Brown シトラスブラウン
203 Misty Gray ミスティーグレー
101 Light Brown ライトブラウン
102 Standard Brown スタンダードブラウン
103 Dark Brown ダークブラウン

販売名：セレクトフェアリー　承認番号：22400BZX00327A19　効能効果：視力補正・瞳の外観（色・模様・形）を変える　製造販売元：株式会社シンシア 〒103-0015 東京都中央区日本橋箱崎町 30番1号 電話番号：03-5695-7470［使用上の注意］•1日使い捨てレンズです。一度はずしたレンズは必ず捨ててください。 •眼科医から指示された時間内で使用してください。 •眠る前には必ずレンズをはずしてください。 •異常がなくても定期検査を必ず受けてください。 •目ヤニ、充血、異物感など、少しでも異常を感じたら直ちに眼科を受診してください。

※コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず眼科医の検査・処方を受け、ご自身の目にあったコンタクトレンズをお求めください。※コンタクトレンズは目に直接のせて使用するものです。レンズの取扱い方法を誤ると、眼障害につながることがあります。必ず添付文書をよく読み、眼科医の指示を守り正しくご使用ください。※添付文書は大切に保管してください。

Select FAIRY 公式WEBサイト　http://www.gl-item.com/completion

開発ストーリーはこちら

Sincere®

ただ直径が大きければ良かった時代は終わり、なりたい印象やメイクによってカラコンを選んでます♥

お姉さん世代の私たちが選んだ運命カラコン♥

連載2回目は、新発売のEMMA COLOR（エマカラー）から、咲愛用の2種類をご紹介♥ 外国人のような透明感のあるグレーとすっぴん目のようなブラウンだよ♪ 真逆の2枚を使いこなせば、ギャップのあるイイ女になれるかも？

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR**_Yuko Nozaki **MODEL**_Saki Mayukawa



血色チークとナチュツヤリップで恋する乙女顔♥

Natural Chocolate Eye

何もつけてないすっぴん目みたいなナチュラルカラコン✧ デカ目効果はしっかりあるから、こんなに自然で盛れるのが嬉しい♪ ナチュ甘メイクに◎♥

使用したカラコンはこちら♥



エマカラー ミッシュチョコ

ちゅるんとしてるからうるんだ瞳になれるよ✧ ガーリー気分にぴったりのレンズ♥

MAKE POINT



オレンジとピンクを混ぜることで、透き通った肌ににじむ血色感を演出♥ セクシーさよりヘルシーさが欲しいから、赤は使わない

ブレンドして頬を染める✧

RMK インジーニアス パウダーチークス 02&10

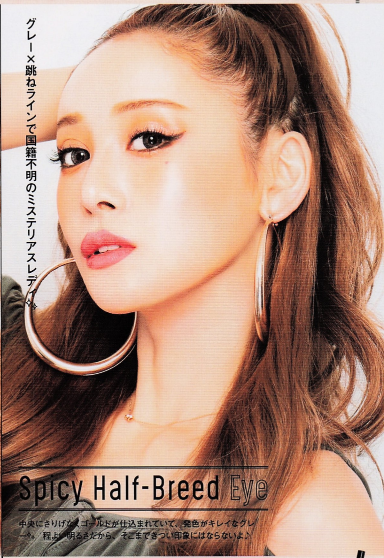
2本で作る絶妙カラー♥



（右）ジルスチュアート リップブロッサム06（左）LA DIAMOND マットスペードリップラッカー05



純真無垢な唇に仕上げたいから、色味とツヤ感が大事✧ 発色が長持ちするリップラッカーの上に、ツヤのあるジルのリップをオン♪



グレー×跳ねラインで国籍不明のミステリアスレディ✧

Spicy Half-Breed Eye

中央にさりげなくゴールドが仕込まれていて、発色がキレイなグレー✧ 程よい明るさだから、そこまできつい印象にはならないよ♪

使用したカラコンはこちら♥



エマカラー ルナグレー

つけた時のグレーの発色と柄の出方が絶妙なの♥ 外国人風のキレイな瞳になれるよ

MAKE POINT

カラコンの雰囲気に合わせてクールメイクに。パレットの下から4番目を目尻に重ねて印象を強め、ラインはスッと斜め上に跳ねる♪

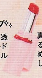


万能パレットと鉄板ライナー★



（右）K-パレット リアルラスティングアイライナー（左）エチュードハウス プレイカラー アイシャドウ インザカフェ

目元を目立たせるリップ✧



アイメイクを主役にする、透明感のある色♥ エチュードハウス ディア マイエナメルリップトーク RD303



真っ赤なリップだと少しキツすぎるから、全体のバランスをとるためにピンクっぽい赤色をチョイスした★ ほどよい抜け感が出る



実は結婚して、離婚してました

「長い人生のうちのたったの数カ月間、名前を変えてみただけのイベント。」

あらきこん【荒木婚】名 ①恋人という名目のない間柄の男女が思いつきといきおいで婚約、入籍すること。②荒木さやかがその場の勢いで結婚した史実。例 荒木婚は失敗のもと。［類義語］交際0日婚

"荒木婚"。

荒木の連載 其の十九

タイトルはまだない（募集中）。

毎回テーマを決めてさやかがお話する連載。
心の中を覗き見…♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_NAYA
MODEL&TEXT_Sayaka Araki EDIT_Haruka Noda



2年前の今頃、実は人妻でした。今まで公表しなかったのは、結婚生活が14日間で破綻した、ちょっと人には言いにくい出来事だから。そろそろ時効かなってことで、話すことにしたよ。

相手は10年くらい前からの知り合いA。同い年で、たまにご飯行くくらいの遠くも近くもない間柄。出会った頃からずっと私のことを『好き』と言ってたけど、猛烈アピールがあったわけでなく、あわよくばで言ってみてる感じだったからいつも流してて。忘れた頃に連絡が来ては会って、ご飯食べてバイバイするだけの人だった。
あの日もまた、そんな夜になるはずだったんだけど。

2015年12月、当時の彼氏と別れたばかり。そんなときにAから連絡があり久々に会うことに。「結婚を考えなかったわけではない彼と別れた」という話を聞いたAは私に『お前、結婚難しそうだね～』って言ったんだよね。そんなAも彼女と別れたばかりで「なんだ、そっちもじゃん」っていう何気ない会話をずっとしてたんだけど。

『じゃあ、俺たちが結婚しちゃう？』
「いいね！　しよう！！」

お酒の力も働いて、ノリで話してたこんな会話がマジのやつになった。店を出たその足で区役所へ行こうとなり、タクシーに飛び乗って、婚姻届をもらってきた。

順を追っての結婚が私の性格的に無理なんじゃないか。そう思ってた頃だったし、Aのことは一緒にいて居心地が悪くないと思ってた。だからそんな会話が生まれた偶然も必然と信じて。交際0日婚って私っぽいし！

翌日、彼と一緒に再度区役所に行って、入籍。晴れて人妻になりました。

——

数日後は私の誕生日。Aが『ハンバーグとケーキ作って待ってるね』と言ってくれた。高価なプレゼントを選ぶより、その手間を選んでくれたことが私には新鮮で嬉しくて、楽しみに彼の家に行ったの。まだ一緒に住む家の話までまとまってないから、とりあえずは彼の家の合鍵をもらってあって、るんるんで家のドアを開けた。でも、予想外の景色が…。リビングに入りキッチンを見ると、立っていたのは知らない男。

「…え、だれ、です、か？」
『あ…………Aの後輩です、は、はじめまして』

ハンバーグとケーキを作って待ってたのは旦那の後輩だった。
後輩の手はハンバーグをこねてべちゃべちゃ。
ゴミ箱には失敗したタルト生地が2つも捨ててあって。
旦那は寝室にパジャマ姿で寝てる。

「どういうこと？」
『後輩に作らせればいいかと思って』。
「…。」

——

気を取り直してやってきたお正月。実家へ帰りママに「実は先週結婚した」という報告。今すぐ旦那を連れて来いとなり、翌日京都まで来てもらうことに。遠いし新幹線で来ればいいのになぜだか車で来るという旦那。『着いたよ』の連絡に外へ迎えに行ったら、運転席にはあのときのハンバーグ師匠が。信じられないことに、後輩に運転させてうちの実家まで来たの。ママも「どっちが旦那？」とポカーン。「娘さんをもらいました」の一世一代の報告の日に、他人に運転させてラクして嫁の実家まで来る人なんてどこにいる？

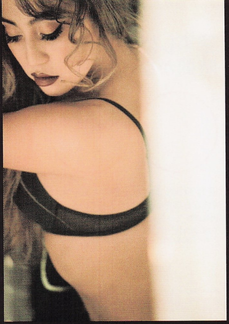
…この人、無理だ。

思えば結婚した直後から突然、私に対して偉そうになった。私は相手と対等な立場でいたい。そういうところも含めてもう無理。顔も見たくない。

数日後、離婚届を書いて彼の家に郵送。なかなか同意してもらえず数カ月かかったけど、春頃にやっと戻しがきて、離婚成立。

——

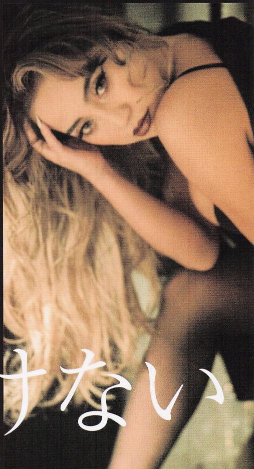
誕生日の前日までは荒木婚、うまくいくと信じてたんだけどやっぱりダメだった！



「恋愛と結婚は別物！　結婚するならパートナーは空気のような存在がいい！　好きすぎず嫌いでもない相手とノリで結婚がうまくいくはずだ！」なんて荒木論が成立しないことの証明と、長い人生のうちのたったの数カ月間、名前を変えてみただけのイベントだったな。

ちゃんとつきあって相手のことを知らなくちゃダメだ！と当たり前すぎることを再確認したし、結婚＝幸せではないって痛感したし、結婚願望はますますなくなった。理想の結婚の形はあるけど、次結婚するとしたら妊娠きっかけでもないと無理かなぁ。

そう思いながらも、私は懲りずに恋愛して、別れて、また出会ってを繰り返してる。私が幸せな結婚生活を送る日はやってくるのかな。



やってはいけない

家事しながら！仕事しながら!! 移動中も!!!
時間がなくても日に日にキレイになる“習慣”という魔法♥

「忙しい」は美を怠る者の言い訳である!!!

○○しながらダイエット

運動すればいいとか、食事を気をつければいいとかわかってるけど、家事や仕事、育児etc.で時間がない！ それでもダイエットはあきらめたくない
そんなお姉さん達が取り入れている、ながらダイエットを集約♥ 時間がなくてもちょっとした動きや意識で、キレイは編み出せる♥

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Chie

※誌面に掲載されている記事は、口コミ、アンケートをもとに作成したものです。
実行の有無は自己責任のもとにお願いします。

NAGARA DIET:01

毎日やることだから取り入れやすい！

生活編

掃除や洗濯、料理などの家事、歯磨きやドライヤーなど生活の行動の中にダイエットを取り入れて♪ 習慣づければ毎日できる♥

ふとんに入りながら



EMSのタイマー機能を使って寝ながら筋トレ

家の中でじっと座っている時間もないから、EMSはふとんに入りながら使ってる✧ タイマーで切れるのでそのまま眠ってしまっても大丈夫！ 腹筋を鍛えるのに使ってる✧

栄養士&ネイルアーティスト（31歳／群馬県）バツイチ独身・息子1人
流河さちさん



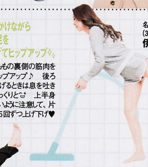
会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人
寿リリカさん

朝目覚めたら気持ちよく背伸びをする♥

朝目覚めて伸びるだけの背伸びダイエット 伸びをしたまま、息をゆっくり吐いて吸うを3回ぐらい繰り返すのがコツ♪ 体温を上げて代謝アップ、寝ぼけた頭もすっきり♥

掃除しながら

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（36歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん



掃除機かけながら後ろに足を蹴り上げてヒップアップ✧

ヒップ～ももの裏側の筋肉を鍛えてヒップアップ♪ 後ろに蹴り上げるときは息を吐きながらゆっくりと 上半身が倒れないように注意して、片足10～15回ずつ上げ下げ♥



粘着シートは低～い姿勢でストレッチ&体幹トレーニング♥

大きく脚を1歩前に踏み出した状態から、腰をできるだけ落としてバランスを取りながらコロコロ✧ 空いている手は床につかないようにバランスを取るのがポイント！（なり）



お風呂掃除のときも一工夫♪ 縁にお腹を乗せて、やじろべえに♥

お風呂の縁にお腹を乗せ、足を浮かせてバランスを取りながら掃除♪ かなり腹筋を使うので、一気に洗えないときは休みながら これで腹筋の時間を取る必要なし！（なり）



椅子に片足をのせて粘着シート転がしながら屈伸ストレッチ

椅子やテーブルに片足を乗せて、ハムストリングス（ももの後ろ側）を意識して、ストレッチしながらコロコロする♪ 骨盤などのゆがみの改善にもなるのでおすすめ！（なり）

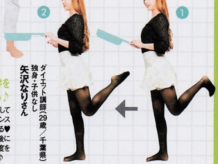
料理しながら



北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

料理しながら片足上げ♪ 普段使わない外側を引き締め♥

鍋を火にかけて離れられないときに、足を横に上げ下げして、普段あまり使わない太ももの外側を鍛えてる♪ ゆっくり動かすと、負荷をかけなくてもかなり効くのでおすすめ♥



ダイエット講師（29歳／千葉県）独身・子供なし
矢沢なりさん

片足立ちで足首前後運動 体幹を鍛えながら料理する♪

炒め物したり、皮向いたりしてるときは、片足立ちでバランスを取りながら体幹を鍛える♥ 慣れてきたら、足首を前後に動かして、ちょっぴり難易度を上げて！ 血行もよくなる♪

洗い物しながら



ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし
R-I-Rーさん

バランスボードを使って体幹を鍛える♥

立ってバランスを取り、体幹を鍛えるバランスボード♪ 料理や洗い物などで、立っている時間が長いキッチン用として使ってる 包丁は危ないので、主に洗い物中に使用✧

子供をあやしながら



主婦（33歳／東京都）既婚・息子1人
奥山絵里奈さん

横抱きしながら8の字を描いてウエスト引き締め✧

横抱きした状態で、赤ちゃんが8の字を描くように腰を回す♪ ウエストシェイプになるよ♥ できるだけ大きく動くと◎♪ 赤ちゃんの視界も変わるのでご機嫌になるよ



メスカブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

赤ちゃんと一緒の定番だけどやっぱり効く

赤ちゃんをあやしながらのスクワットは、赤ちゃん分の負荷がかかって効果的！ 脇を持った状態でやると、二の腕も一緒に鍛えられる♥ もちろん抱いた状態でもOK✧



たかいたか～い♥ しながら二の腕のプルプル撃退♪

たかいたか～い♥は二の腕のシェイプになると実感！ 最初は大変だったけど、今は筋力がついてきて、前より上げられる回数が増えた 15回ぐらいが目安♥（絵里奈）

洗濯をたたみながら



専属モデル（34歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

骨盤のゆがみ矯正と血行促進に！ たたみものしながら開脚ストレッチ♥

床に座って、脚を広げられるところまで広げて、洗濯物をたたむ♥ 今はこれが精いっぱいだけど、やり続けたらもっと脚が開くようになるハズ 脚のむくみも取れるよ♪

お茶にもスープにも難消化性デキストリンを入れる✧

家でご飯のときは、糖や脂肪の吸収を抑えてくれる難消化性デキストリンの粉末をコーヒーやスープにin♪　無味無臭だから入れてもまったく気にならない(ユウキ)

＼コレを使用／



バー店員(29歳／東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん



食べながら

食べるときはなるべく30回以上噛んで飲み込む♥

食後には食事誘発性熱産生と呼ばれる代謝の増加があり、よく噛むことでこの食後の代謝がさらにアップするそう✧　満腹感にもつながるので、食べ過ぎも防止できる♥(さち)



お酒と一緒に食事するときは太らないようにワインに♥

ワインは血糖値を下げてくれるし低糖質! 食事と一緒にお酒を飲むときはワインにしてできるだけ太らないようにしてる✧　辛口のほうがカロリーが低くておすすめ♥(りえ)

体を温める食べ物を摂って基礎代謝をアップさせる♪

ニンジン、レンコンなどの根菜類や、豆腐、納豆などの豆類などを食べて、代謝を上げるようにしてる♥　サラダを温野菜にしたり、根菜スープにしてダイエット✧(リリカ)



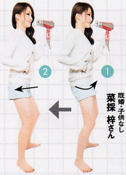
広島の看護学生(32歳／広島県)独身・子供なし
青木りえさん

食べる順番に気をつけてヤセやすくする✧

食べる順番は、野菜→タンパク質→炭水化物の順番に♪　野菜から食べることで血糖値の上昇を抑えられる♪　お腹いっぱいになるのでご飯の量も減らせる!(奈々)



ドライヤーかけながら



主婦&投資家(27歳／埼玉県)
既婚・子供なし
菜採 梓さん

腰をクイッと突き出すコアリズムの腹筋を実践中!

立ったまま上半身を動かさずにできる、昔懐かしいコアリズムの腹筋をしてる　膝を軽く曲げて、腹筋に意識を集中させて、腰をクイックイッと前後に動かすだけ♪

歯磨きしながら



エステティシャン(28歳／埼玉県)
独身・子供なし
水原 乙さん

つま先立ちをしてふくらはぎとお尻を引き締める♥

片方の手は腰に置いて、つま先立ちを10～15秒キープするだけ♪　お腹とお尻に力を入れて、ピタッと静止するのが引き締めるコツ✧　2～3回繰り返すだけでOK!(メリ)

エアーフラフープでウエスト引き締め♪ 1日5分だから歯磨きタイムがベスト♥

フラフープをやっている感覚で、リズムよく腰を回すだけ♪ 上半身は動かさず、左右各10回ぐらいで回してる!　1日5分目安だから、朝番の歯磨きタイムにぴったりハマる♥

家の中で過ごしながら

＼コレを使用／



家の中では常にダイエットスリッパで過ごしてる♥

今使っているのはムック本の付録♪　ソールが内側に少し傾斜していて、正しい姿勢をキープして体幹を自然に鍛えられるスグレ物♥　足裏に当たる凹凸が気持ちいい✧(あい)

＼コレを使用／



美容室経営&アクセサリーデザイナー(30歳／東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

エステの着圧ソックスをはいてむくみ解消&脚ヤセ!

エステサロンで購入した15万円の着圧ソックス✧　かなり圧が強いので、使用時間は40分ぐらい!　お出かけ前にはいておくと、足のむくみが取れて細くなる♪(あい)



気がついたらロングブレスをやってる♪

お腹を凹ませた状態で、鼻から息を吸って、口からゆっくり吐き出すだけ✧　息をゆっくり息を吐ききるのがコツ♥　お腹のインナーマッスルを鍛えて、ウエストシェイプに✧(梓)



コルセットを巻いて肋骨の広がりを防止✧ ウエストにくびれを♥

肋骨が広がらないように、普段からコルセットを装着して生活✧　医療用のタイプなら、しっかりフィットして締めつけ感もバッチリ　姿勢もよくなって代謝が上がるよ♪(CHIHA)

着るだけでOKなアイテムを中にいろいろ着こんでおく♥

家では着圧系アイテムをインナーで着こんでる　ノースリーブは着るだけで体幹が鍛えられるキルダケスリム、着圧レギンスはエクスレッグスリマーがお気に入り♥(沙世)



専属モデル(34歳／東京都)
独身・息子1人
早川沙世

階段上りながら



専属モデル(26歳／東京都)
独身・子供なし
根本弥生

運動不足の解消に家の中の階段を使う♪

家の階段の上り下りを積極的に　脚の筋肉が鍛えられるし、カロリーも消費する♥ 背筋をまっすぐに、お尻にも力を入れて上り下り✧　外でも階段使うようにしてる!

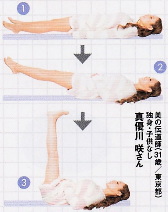
NAGARA DIET:02

美の源、お風呂場はダイエットにも最適♥

バスタイム編

しっかり汗をかいてデトックスできるバスタイムは、ダイエットに最適な時間✧　ストレッチやマッサージを組み合わせて効率よく!

半身浴しながら



美の伝道師(31歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

腹筋をお風呂場で鍛えてる♪ 汗もたくさんかけて一石二鳥

半身浴のインターバル中に、両脚を揃えて10～15回ゆっくり上下させて、腹筋を鍛えてる♪　じっと休むよりもたくさん汗をかけるので、デトックスにもなる♥



半身浴の休憩中はスマホみながらエア自転車こぎして、むくみ解消♥

半身浴のインターバル中に一番よくやっているエクササイズがコレ♥　エア自転車をこいで、脚のむくみを解消✧　スマホ見ながら5～10分ぐらい続けるよ✧(咲)

＼コレを使用／



顔用、ピーリング、揉み出しのアタッチメントがついたアセチノ スリムタップ✧(さち)

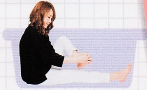


＼コレを使用／



防水仕様マッサージ器で揉み出しシェイプアップ♥

アセチノ メガシェイプを使ってる♪　防水仕様で、浴槽の中でも使えるのでとっても便利♥　パワーもあって、気になる部分のセルライトをつぶしてくれる!(梓)



足ツボを刺激して脚のむくみをとる✧

その日のむくみはその日のうちに　立ち仕事でむくんだ脚は、お風呂の中のマッサージで解消✧　指をグルグル回したり、ツボを刺激するとスッキリする♥(まなか)



渋谷ラ・ブーシュデンタルクリニック院長(36歳／東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

温かい飲み物や辛い食べ物でデトックス

体の中からも温まって、しっかり汗がかけるように、スープやお茶などの温かい飲み物や、ナムルとかの辛い食べ物をお風呂の中で食べてる♥　半身浴のお供におすすめ!

O脚を矯正してまっすぐな美脚をつくる簡単バレエストレッチ♪



湯船の中で①つま先を上に向けて座り→②つま先をできるだけ外側に→③そのままつま先を下に向け)→④つま先を揃える♥　脚の内側がキュッと引き締まる♪(奈々子)



湯船につかりながら





脇ストレッチでリンパの流れをよくする♥

湯船につかりながら、脇ストレッチ♪　脇の下のリンパを通してむくみを取ってる♥　手を組んでグーッと背伸びをして、そのままヒジを折って左右交互に伸ばしてるよ✧(りえ)

お気に入りの番組をみるときの日課に♥

TVタイム編

ゆっくり時間が過ごせるTVタイムは、ながらエクササイズにぴったり！ CM中も無駄にせず、集中して観たい番組は難易度低めに😊

CM観ながら

専属モデル(27歳／東京都)
独身・子供なし
小原優花



椅子に座ったままで下腹部を鍛える♥

椅子に座った状態で、両脚を揃えて浮かせて、そこからさらに脚の上げ下げを15回✧。これを3セット繰り返す♥ 下腹部を鍛えてぽっこりお腹を解消✧



ヒップアップ効果の高いブルガリアンスクワットで美尻に♪

椅子に片足を乗せて立ち、そのままゆっくり腰を落としてスクワット♪ 左右15回を1セットで♪ 姿勢はまっすぐに保ったまま、ヒザが90度になるまで腰を落とす♥(優花)



輪状のゴムチューブで筋トレする♥

脚や腕に引っかけられる輪状のタイプは、使い方が簡単なので初心者にもおすすめ！ 足首は片足を横に上げ下げ、ももはヒザを開いたり閉じたりする♪(RIRI)



TV観ながらのド定番♪ 脚上げ腹筋45度♥

仰向けに寝た状態で床から足を浮かせて、45度まで上げて戻すレッグレイズ♪ 15回1セットで3セットがんばる✧ 脚を上げ過ぎると効果が落ちるので注意😊

専属モデル(32歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

ニュース観ながら



横になってのんびりTVを観るついでにくびれをつくる♥

膝を曲げて横になった状態で、上側の膝をおって足の甲を手でつかむ♪ そのまま脚を上に上げて10～15秒キープ♥ ウエストを絞るように限界まで上げるよ✧(乙)



ヨガのねじりポーズでウエストシェイプ✧

ウエストはねじるだけでシェイプできるから、ヨガのねじりのポーズを家でも実践✧ よくやるのはこの2つ♪ 呼吸を止めずに30秒ぐらいキープする！(奈々)



中国発ワールドトラベラー
(25歳／東京都)
独身・子供なし
Tomatoさん

初心者向けの横向き足パカダイエット♪

横向きに寝て体をまっすぐにして、上になった脚を上げて5～10秒キープして下げる♪ このとき呼吸は止めず、かかとは直角に♥ 美脚&ヒップアップに効果あり✧



専属モデル(34歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

腰にクッションを入れて骨盤矯正して、お腹すっきり✧

骨盤枕の替わりにクッションを代用😊おへその真下にクッションを入れて、手は上に♪ そのまま5分以上腹勢をキープ♥ 腰がグーッと伸びる感じが気持ちいい！(莉菜)



かわいくて楽ちん♥ 脚のむくみを取る乙女エクササイズ♪

うつ伏せになって両手で頬杖をつくポーズになって、膝を曲げてバタバタさせるだけ♥ 疲れてくるまで何回でも✧ 楽ちんなのに、血行がよくなって代謝がアップする♪(リリカ)

ドラマ観ながら



足首の上下運動でふくらはぎの筋肉を刺激して血流をよくする♪

脚をまっすぐ伸ばして座り、足首を上下させるだけ✧ とっても簡単だけど効果抜群！ ふくらはぎの筋肉が伸びたり縮んだするのを意識して、足首に力を入れてね♪(奈々子)

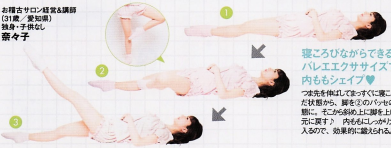
バラエティ観ながら



フォームローラーを使って筋膜リリースする♥

筋膜は筋肉を覆っている膜のこと♪ 硬くなるとせっかく筋トレしても、筋肉のパフォーマンスが落ちるし、代謝も下がって太りやすくなる♪ 定期的に筋膜リリース！(RIRI)

お稽古サロン経営&講師
(31歳／愛知県)
独身・子供なし
奈々子



寝ころびながらできるバレエエクササイズで内ももシェイプ♥

つま先を伸ばしてまっすぐに寝ころんだ状態から、脚を②のパッセの状態に。そこから斜め上に脚を上げて元に戻す♪ 内ももにしっかり力が入るので、効果的に鍛えられるよ♥



ダイエットアドバイザー
(29歳／東京都)
独身・子供なし
CHIHAさん

太ももをすっきりさせるサイドランジのアレンジ♪

まっすぐに立ち、片足を横に滑らせて大きく開きながら、スクワットのように腰を落として、ゆっくり元に戻す♥ 左右10回を目安にテーブルに手を置いて支えにしてやってる😊

チャンネルを変えながら



リモコンは後ろ側に置いて取るときに体をひねる♥

体をひねってウエストシェイプ♥ リモコンは背中のほうに置いて、取るときに体をひねるようにする♪ ティッシュやお茶も背後に置くとひねる回数が増える😊(なり)

NAGARA DIET: 04

外出中でもキレイを意識♥ 毎日の積み重ねが大事♪

外出編

姿勢に気をつけたり、歩き方に気をつけたり…✧ 誰も気にかけないちょっとしたことだけど、これが将来の大きな差につながるハズ♪

買い物袋持ちながら



スーパーやコンビニの買い物袋の持ち方で二の腕引き締め！

買い物袋を持つときは、手のひらを外側にして持つと、二の腕の内側の筋トレに♥ バッグもときどき外側持ちにして、こっそり筋トレしてる♪ 左右交互にバランスよく！（なり）

歩きながら



歩くときは大股で早歩き✧ 大きく腕をふってカロリー消費♥

歩くときは姿勢よく、できるだけ大股で早歩き♪ お尻や腹筋にも力を入れて運動替わりに♥（CHIHA）大きく腕をふって歩幅も大きくするとカロリー消費できる✧（リリカ）



モデルウォーキングで脂肪を燃焼♥ 筋肉を使ってほっそり美脚に✧

歩くときは1本の線の上を歩くようにする、モデルウォーキングをときどき意識♪ 腹筋や背筋、内ももの筋肉も使って歩くから、カロリーもしっかり消費する☺（なり）

犬の散歩しながら



骨盤ダイエットサンダルをはいて愛犬と散歩♪

毎日の日課になっている愛犬の散歩は、骨盤ダイエットスリッパをはいてる♪ 30分ぐらい歩くので、毎日の運動代わりにもなってる♥ せっかく歩くなら効率よく楽しく☺（あい）



犬が立ち止まったら脚のストレッチをして運動量を増やす♥

信号で立ち止まったり、マーキングで立ち止まったりしたときは、アキレス腱を伸ばしたり、片足立ちでもものストレッチ☺ あまり体を動かしてないから貴重な時間♪（ユウキ）

仕事しながら



足の甲を交互に伸ばしてむくみを取る✧

座りっぱなしで脚がむくんできたら、足の甲を交互に伸ばしてむくみを解消♥ できるだけ座骨を立てて姿勢よく座ると、腹筋を使うのでダイエットになる！（奈々）

信号待ちしながら



後ろ手のバイバイで二の腕を引き締める♥

両手を後ろに伸ばして、バイバイをするように手のひらを回すだけ♪ 外側から内側に絞り込むように回すと◎♪ 30回ぐらいを目安に、二の腕をシェイプアップ！（なり）



肩甲骨をほぐしてリンパの流れをよくする♥

手をお尻側で組んで、そのまま腕を上げて20秒ぐらいキープ☺ 手のひらはお尻側に向けると、肩甲骨を寄せられるよ♥ 肩こり解消にもおすすめ！（CHIHA）

外でも着ながら、はきながら



ずーっとポカポカ♪ 内臓が暖まって代謝もアップ♥

張るだけで脂肪を燃焼させるヒートスリムを愛用♪ ず〜っとポカポカあったかくて、体が冷えなくて、うっすら汗をかくことも✧ 代謝がアップするのを実感！（RIRI）



クリスチャン・スキニーの着圧タイツで脚すっきり♪

薄手なのでタイツやレギンス替わりに外出するときに使ってる✧ 外出時に活用して、むくみを取るようにしているよ♥ 冷えも解消されるので代謝アップにも！（CHIHA）

電車乗りながら



足首をグルグル回してふくらはぎを刺激してむくみを取る♥

足首を回すとふくらはぎの筋肉が刺激されて、リンパの流れもよくなって、むくみが取れる✧ 駅の中でもエスカレーターを使わず、なるべく階段を使うようにしてる☺（弥生）

キレイな姿勢で立つことを意識するだけでダイエットに♪

お腹とお尻にギュっと力を入れて、頭からかかとまでまっすぐになるように立つだけ♪ これだけでもインナーマッスルが鍛えられて、ヒップアップもできる♥（CHIHA）

お茶しながら

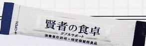


テーブルに隠れてこっそりもも上げして腹筋を鍛えてる♥

椅子に座ったら、床から足を少し浮かせてできるだけキープ♪ 下腹部を意識して、背もたれにもたれずにやる！ 美容室や順番待ちで椅子に座っているときもできる♥（梓）

みんな何飲んでる？ お姉さんのダイエットサプリ

お姉さんたちが実際に普段飲んでいる、お気に入りダイエット系サプリを一挙紹介♪ 何を飲もうか悩んでいる人はぜひ参考に♥



飲み物やスープに入れて糖の吸収を抑えるサプリ♪

主成分が難消化性デキストリンの賢者の食卓♥ スープや飲み物に溶かして飲むと、糖の吸収を抑えてくれる♪（さち）



食欲抑制サプリと漢方の合わせワザ☺

食事の前に、食欲抑制&カロリーカットのBBXと、漢方の防風通聖散を一緒に☺ この合わせワザをすると便通がしっかり来る！（奈々）



お茶がわりに飲める難消化性デキストリン♪

水やお湯に溶かして飲む、DHCの玄米緑茶♥ ペットボトルなどに溶かして持ち歩くとすぐに飲めて楽ちん♪（美和子先生）



外食するときのお共にはカロリミット✧

家では節制してる分、外食は好きな物を食べるようにしてるけど、やっぱりカロリーは気になる💧 カロリミットは必須！（RIRI）



10代の頃からずっと愛飲しているミドリムシ♥

10代の頃にこれを飲んで10kg減してから、手放せなくなった♥ これを飲んでれば太らない！ と思える、お守り的な存在✧（ユウキ）



カロリーカットと燃焼系をセットで飲んでる♪

運動する前にはファイナルバーン、食事の前にはファイナルカットを飲んでる（CHIHA）ダイエットの停滞期にもおすすめ！（梓）



半身浴前のカルニチンで脂肪燃焼✧

食べてもDietは太らないためのお守り♥ カルニチンは半身浴前に♪ 脂肪燃焼できるし、汗もかきやすくなって半身浴の効果アップ✧（咲）



便通をよくするお茶とカロリーカットの二段構え✧

なかったコトに！するっ茶は、便秘の人におすすめ！ 自然なお通じで安心できる☺ 晩ごはんには夜遅いごはんでもDIETを✧（あい）



カラダの巡りを整えてむくみを解消するDr'sタイツーで顔&脚すっきり♥

最近、顔や脚のむくみが取れにくいから、体の巡りをよくするDr'sタイツーを愛用♥ 足首やふくらはぎがすっきりする☺（沙世）



お肌だけでなく代謝アップにもプラセンタ♥

Dr.セレクトのプラセンタシリーズで細胞を活性化♪ 疲れにくくなって、エクササイズもがんばれるし、お肌もキレイに♥（奈々子）

サイト＆フリーペーパーが姉agehaに登場♥

たい女子のinLOVE（バイブル）です♥

コンテンツがたくさん♥　近場で inLOVE が手に入らないという方も、今号には vol.5 をまるっと収録しているので読んでみてね♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita（f-me） HAIR_Anri Mitsuishi



LuLINEって？

女性向けの夜職情報がたくさん掲載されているWEBサイト😊　美容ネタもたくさん載ってるから、昼職の子も参考になるよ♪

ここがオススメ

1 夜職ネタがルラインマガジンでたくさん見られる!!

今さら聞けない夜職用語や、思わずあるある! と頷きたくなるエピソードまで掲載してる♥

2 他では見ることができないキャバ嬢の一面が♪

LuLINE のファッションコンテンツでは、お店とはまた違う女の子の素顔が見られる♥

3 お仕事情報がチェックできる★

移籍したい子も初めて働きたい子も、お店の条件などが一覧で見られるから便利だよ✧

inLOVEって？

キャバクラやキャストの情報だけでなく、フォトジェニックな写真やコスメ・ファッションのトレンド情報も載ってるフリーペーパー😊

ここがオススメ

1 無料で手に入れることができる♪

全国キャバクラやサロンなどに置いてある♪ LuLINE 会員なら無料でお取り寄せも✧

2 かわいい子を見て美意識が上がる♥

巻頭や撮り下ろしの女の子たちは選りすぐりの美女たち♥　憧れのあの子も載ってるかも😊

3 トレンド情報をゲットできる★

コスメやファッションのリアルな最新情報が GET できるから、流行についていける♥

小原優花
専属モデル（27歳／東京都）
独身・子供なし

妥協はしない、仕事もプラベもリア充主義なの♥

女の子の欲しい！知りたい！が詰まったWEB

LuLINE × ane ageha × inLOVE

仕事も遊びも充実させ

2017年11月号で特集して大好評だったLuLINEとinLOVEが再び姉agehaに登場♥　夜職じゃなくても楽しめる

LuLINEをもっとよく知る5カ条

1 ドレススナップでお店コーデのマンネリ解消



ドレススナップは新しいドレスを買うときの参考に♪　着ている子の身長とブランドもわかるし、長さやカラーで検索できるよ♥

2 求人情報をチェックして相性のよいお店で働こう★

西東京や神奈川・埼玉の求人も♪　目安の時給や内装が一覧で見られるし、掲載店舗に勤務するとブリリアージュの名刺が無料で作れるのも嬉しいポイント♥



3 接客や美容でためになる情報が集約されてる♥

夜職として知っておくべきことや接客のコツを学べる記事が日々更新されてる♥　美容やダイエットのカテゴリーもあるから、読み応えバツグンだよ✧



4 リアルランキングで夜の世界のブームを知る

どんなお店やキャストが人気なのかチェックできる♪　キャストのランキングは、自分の営業スタイルを見直すときの良いヒントになるかも♥



5 海外ロケなどスペシャルコンテンツも充実★

女の子の店外での素顔が見られるスペシャルコンテンツには、海外特集もあって読み物としても楽しめる✧　バレンタインや浴衣といった季節ネタも♥



inLOVEをもっとよく知る7カ条

1 高クオリティの冊子が無料で手に入る★



vol.5まで発行されていて、全国のキャバクラやサロンで無料配布されてる♪　LuLINE会員なら無料でお取り寄せ可能♥



2 フォトジェニックな海外コンテンツ♥



巻頭は毎号違うキャストでお届けする海外ロケ♥　リゾート地から大都会まで、日本では撮れない美しい景色と美女の写真に胸が踊る♪

3 リアルなトレンド情報で流行の最先端を知る





毎号異なるテーマでコスメやファッションのトレンドが載ってるよ✧　メイクやコーデの勉強になるし、号によっては人気キャストの私服・私物も見られる♥

4 inLOVE出演のチャンスは誰にでもある♥

キャバ嬢であればinLOVEに出演できる可能性がある♥　自分を知ってもらうチャンスだし、もしかしたら撮影で憧れのあの国に行けるかも✧



5 単独インタビューで知名度がUP♪

撮影だけでなくインタビューが載ることもあるよ　知名度が上がれば、会いに来てくれる人が増えて、人気嬢になれるかも✧



6 季節に合わせたコンテンツもある♥



着物見せやバレンタインネタなど、発行時期に合わせたコンテンツもあるから、お店で見つけたらなくなる前に忘れずゲットしてね♪



7 姉ageha効果で部数ぐんぐん上昇中♥

姉ageha掲載を機に部数が大幅にUP★　手に入れやすくなったし、出演すれば見てもらえる機会も多くなっていいことだらけ✧

LuLINEはこちら♥

https://luline.jp

今号にはinLOVEがまるまる1冊ついてる！

inLOVE vol.5は裏表紙側から読んでね♥

最初に知っておきたい!!

アラサー肌が乾燥＆肌荒れしやすい理由!!

Q. アラサー世代の肌の変化に合わせたよい対処法は？

A. 保水力の高いスキンケアアイテムを積極的に使いましょう

具体的にはセラミドやヒアルロン酸、コラーゲンが多く含まれた物を。潤いを肌に与え、ターンオーバーを促すのでシミ・シワ対策にもつながります。同時に肌の血行改善を心がけるとなお効果的。クリニックのケアでオススメなのは肌に溶ける繊維を挿入する施術。血行が改善しハリもUP。下がったフェイスラインも元の位置に戻り美肌になります。

Q. アラサーになると若い頃より乾燥や肌荒れが気になり出すのはなぜ？

A. 肌の保水力や皮脂量が少なくなるためです

保湿をしても乾燥が気になるのは肌が持つ保水力の低下による影響。肌内部の潤いが不足するのでターンオーバーが乱れ、肌の表面に古い角質が溜まりやすい状態に。肌色がくすみ、スキンケアの浸透も悪くなります。



1時限目 乾燥・肌荒れ編

乾燥を制する者は美肌を制す

ケアの基本として力を入れるお姉さんが多いだけに失敗談も多数 肌質の変化を把握し今の自分に合ったお手入れを！

答えてくれたのは 品川スキンクリニック銀座院 院長 **藤井聡美**先生



肌の乾燥はシワやたるみ、くすみといった肌トラブルの元凶。皮膚のバリア機能も弱まってしまうため、肌荒れやアレルギーも起こりやすくなってしまいます。たっぷりの保湿と肌に刺激を与えないケアで潤いを守りましょう。

お姉さんたちがやって失敗した！ 肌を乾燥させたNGスキンケア

お手入れ方法の間違いから明らかにやりすぎな力ワザまで十人十色 ひとまず肌はこすっちゃダメ、絶対！

失敗1

シートマスクを長時間つけてたら肌がカサカサに…

(RIRIさん29歳／東京都)



【やっちゃダメな理由＆正しいやり方】

乾いたシートが逆に肌から水分を奪ってしまうから

既定の時間を守って使用すること。少しでも欲張りたい人は100円均一などで売っているシリコンマスクやラップをかぶせて水分の蒸発を防ぎましょう。保湿成分の浸透も高まります。

失敗2

朝のふき取り洗顔を続けていたら肌が荒れちゃいました

(流河さちさん31歳／群馬県)



【やっちゃダメな理由＆正しいやり方】

ふき取り時の摩擦が肌にダメージを与えやすいため

一番良くないのは肌への摩擦。もしふきとり系を使うなら、化粧水をひたひたに含ませたコットンを使うこと。肌をこすって刺激を与えないようにやさしく汚れを落としましょう。

失敗3

肌断食をしたら肌がボロボロ＆カサカサに……

(大城あいさん30歳／東京都)



【やっちゃダメな理由】

ムリな肌断食は肌を乾燥させるだけ

肌断食による肌の乾燥は老化を早めてしまう場合があります。また、何も塗らない＝メイクをしないということは、UVケアもできないということ。紫外線を直接浴びることも老化を促すので要注意！

失敗4

家庭用脱毛器をMAXの強さで使ったらヤケド＆皮がむけました

(伊吹奈々さん36歳／愛知県)



【やっちゃダメな理由＆正しいやり方】

日焼け後や乾燥時の脱毛には注意！

ヤケドは出力や肌のコンディションによります。規定の出力を守って行うことと、肌のコンディションを整えて行いましょう。水分と油分のバランスが取れた健康な状態であれば、肌本来が持つ抵抗力が外部の刺激から肌を保護してくれます。

原因まとめ

原因① 日焼け後の肌に照射

毛根などの黒いものに反応する脱毛器の光が、日焼けで増えたメラニン細胞を攻撃。細胞自体が熱を持つため、赤みや腫れ、ヒリヒリ感といったヤケドの症状が出てしまいます。

原因② 極度の乾燥肌に照射

肌が敏感になるうえ照射時の熱を皮膚内で上手く発散させることができないので、ヤケドのリスクが高まっています。肌をしっかり保湿し、強さを調整しながら行いましょう。



失敗5

毎日ピーリングや垢すりをしていたら肌が赤くボロボロに…

(矢沢なりさん29歳／千葉県)



【やっちゃダメな理由】

バリア機能が低下し乾燥肌や敏感肌の原因に！

ピーリングのやりすぎは肌のターンオーバーを乱す原因に。こすりすぎることで皮膚が薄くなり肌のバリア機能も低下。刺激に敏感になるためトラブルが起きやすい状態になります。

正しいやり方

クリニックの治療なら月1回程度。化粧品は説明書きの使用頻度を守ること。使用時は洗顔後の水分をしっかりとってから肌をこすらぬように。肌が弱い目元部分は特にやさしく行いましょう。洗い流したあとは十分に保湿を。

失敗6

肌が荒れてる時ほど過剰にお手入れをやりたくなり状態が悪化してしまいます

(まなかさん 31 歳／大阪府)



【やっちゃダメな理由＆正しいやり方】

ケアとはいえ肌を触りすぎるのも悪影響

失敗5の場合と同様、肌への摩擦や刺激は乾燥肌や敏感肌の元凶！なるべく肌を触らない(特にこすらない、叩かないなど)ように気をつけてお手入れをするようにしましょう。

もっと知りたい！ 乾燥トラブルQ&A

入浴法や洗顔など、当たり前にやってたことが実は乾燥肌の原因に!? トラブル解消法や正しいやり方も必見！

Q. 肌が乾燥しすぎて化粧水が全然浸透しない!!

A. 汚れや古い角質が溜まり肌が固くなっているため



肌が固くなっていると栄養成分の浸透を妨げます。原因は血行不良や睡眠不足、加齢などによる肌のターンオーバーの乱れ。ピーリングなどで汚れや古い角質、過酸化皮脂を取り除く必要があります。



正しいケアのやり方

手を温めてから化粧水をつけるなど血行を促す工夫を。身体を冷やさない食事や生活習慣もマスト。クリニックでピーリングや美容液を肌の奥まで導入する施術を受けるのも効果的。

Q. 洗顔時のW洗顔(クレンジングと洗顔料)は肌のために必要なものですか？

A. メイクや使用するクレンジング剤によって異なります



肌に残ったメイクや皮脂、汗やほこりなどの汚れは過酸化皮脂や菌の繁殖の原因となり、ニキビや肌荒れの原因に。ただし洗いすぎは肌の乾燥のモト。メイクの状態や使用するクレンジングの種類で必要性を見極めましょう。

Q. 洗顔時の泡パックは肌に良いですか？ 悪いですか？

A. 肌の乾燥の原因となるためあまり良くないです



洗顔においては泡のクッションが肌への負担を減らしてくれますが、泡を顔にのせたままにするのは肌を乾燥させる可能性大。洗顔の時間も含め30秒程度で流すのがベスト。

オススメのやり方

① **お湯の温度は体温より少し高めで**

38〜40度のぬるめのお湯に5〜10分程度浸かれば十分。半身浴による乾燥肌の原因は皮膚がふやけること。時間はあくまで目安ですが、あまり長湯しないほうが肌に良いです。

② **お湯から上がったら早めに保湿を**

入浴後の肌は水分がたっぷり。これを逃さないようすぐに保湿クリームやオイルを塗るようにしましょう。ちなみに潤い成分入りの入浴剤を選ぶとより肌の乾燥を防げます。

③ **体の内側からも潤いを補給**

寒い季節は暑い夏より入浴後の発汗が少なく、水分補給がおろそかになりがちですが、ミネラルウォーターなどできちんと補給して細胞のすみずみまで潤わせるようにしましょう。



Q. 半身浴中でもたっぷり汗をかいていれば顔は乾燥しないものですか？

A. 汗をかいても肌は乾燥します

熱いお湯に長時間浸かっていると肌に必要な皮脂が溶けて流れ出してしまいます。皮脂を失った肌はバリア機能が低下。デリケートな状態になり乾燥しやすくなってしまうのです。

がち＆老化を促すNG美容法を徹底分析！
美容法142！

時間をムダにできないお姉さんたちの失敗原因＆疑問のアレコレについて美の名医たちに聞いてみました



PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR&MAKE_Chiharu Koya MODEL_Yuuka Obara EDIT&TEXT_Hironeko-A

2時限目 紫外線対策編

肌の老化を促す美の大敵!!

1秒でも長く若々しい肌を保つための必修科目！　若い頃に焼き過ぎた人はなおさら今後のUVケアに力を注ぐべき★



答えてくれたのは
湘南美容クリニック
渋谷アネックス院院長
平田レナ先生

アンチエイジングのために一番重要なのが紫外線対策。どんなにいい化粧品を使っていてもガードが甘ければ意味がありません。UVケアと並行しながら肌の生まれ変わりを促す生活習慣を心がけ、クリアな美肌を保ちましょう✧

最初に知っておきたい!! アラサー肌と紫外線の関係



Q. アラサー世代の肌の変化に合わせたよい対処法は？

A. 肌のターンオーバーの周期を促し28日に近づける努力をしましょう

ターンオーバーとは肌が生まれ変わるサイクルのこと。潤いを保つヒアルロン酸やセラミドの生成、シミの原因であるメラニン色素を排出するなど、美肌維持に欠かせない役割を果たしてくれます。正常な周期は28日ですが、30代になると40日、40代では50日と必要な日数が増加。メラニンの蓄積量が増え、シミやくすみが目立ちやすい状態に。対策にはストレスケアや不規則な生活習慣の見直しが大切。クリニックのケアでは古い角質をはがして肌サイクルを整えるケミカルピーリングがオススメです。



Q. アラサー世代が紫外線に気をつけたほうがいい理由は？

A. 紫外線を浴びるほどに光老化が加速するから

「紫外線対策＝美白」という目的でUVケアをしている方が多いと思いますが一番怖いのは老化の原因の8割といわれる「光老化」。光老化は加齢により体の機能が衰えていく通常の老化と違い、紫外線によるダメージが蓄積して起こるのが特徴です。表面的に見える変化がなくてもその進行は紫外線を浴びた時間と強さに比例してジワジワと加速。強い紫外線を浴びるほどシミ・シワ・たるみが増えるのも、この光老化が原因と言われています。

みんながやって失敗した! 肌を荒れさせたNG紫外線対策

ダントツで多かったのが日焼け止めによるトラブル。正しい塗り方、落とし方、肌に合った選び方をおさらい★

失敗1



大した日差しじゃない日も成分の強い日焼け止めを使用。みっちり塗り直していたら肌が荒れた💧
（矢沢なりさん29歳／千葉県）

【失敗した理由】
成分が強いものは肌への刺激も強いのでご注意を

SPFやPA値が高いものは紫外線吸収剤や紫外線散乱材、界面活性剤などが含まれているものが多く肌への刺激も強め。また日焼け止めを塗りすぎても効果は変わりません。肌に負担をかけるのでほどほどに。

正しいやり方✧
弱い日焼け止めを2～3時間おきに塗る

大して日差しが強くない時ならSPF20～30、PA++で十分。通勤やお出かけ程度であればUVケア成分入りの化粧下地でも間に合います。



失敗2



日焼け止めを下地として使っていたら、小さいニキビがたくさんできちゃった💧
（根本弥生26歳／東京都）

【失敗した理由】
日焼け止めをきちんと落としきれていない可能性アリ

下地に使うのは悪くありません。しかし成分が強いものやウォータープルーフタイプを筆頭に、通常のケアでは落としにくい商品も。成分が残るとニキビや毛穴の黒ずみといったトラブルの原因になります。

正しいやり方✧
SPF が低いものでも必ずクレンジングを

石鹸で落とせるもの以外はメイク以上に丁寧に。オススメはジェルタイプ。肌なじみがよいので力を入れずに毛穴の奥の汚れが落とせます。肌への摩擦が少ないのもポイント。



失敗3



日焼け止めを塗っても皮膚が薄いためか微妙に焼けてしまいます💧
（青木りえさん32歳／広島県）

【失敗した理由】
紫外線に弱いスキンタイプか塗る量が足りていないため

日本人のスキンタイプは大きく3つに分けられ、タイプごとに紫外線への抵抗力が異なります。青木さんの場合は紫外線の影響を受けやすい肌質が原因かもしれません。単純に日焼け止めの量が足りていない可能性も。適量を塗らないと十分な効果が出ないので注意しましょう。

正しいやり方✧
日焼け止めの正しい塗り方を覚えましょう

SPF・PA値は1㎠の肌に2mgの量という基準で測定するのが国際的なルール。パッケージなどに書かれている適量はこの数値をもとに算出されています。商品によりますが顔の場合は500円玉大程度が一般的。使用時は十分な量を顔全体にやさしく塗りましょう。また汗をかいたり手で顔を触ったりするとすぐ落ちてしまうので、塗り直しも忘れずに。日差しが強い時は2～3時間おきに塗り直しを。

もっと知りたい! 紫外線対策Q&A

取り扱いに迷う美白アイテムの使い方や効率のよいビタミンの摂り方などなど、正しい方法を教えて先生✧



Q. 日焼け止めを24時間塗ったまま、またはUV入りクリームを寝る前にも使うのは肌に悪いですか？

A. 肌に負担をかけるのでやめましょう!

日焼け止めもメイクと同様、時間が経つと毛穴の中で酸化して、肌荒れやシミ・シワ・たるみなどの悪影響を引き起こします。寝る前のUVクリームは肌のターンオーバーの妨げになるので肌にとってマイナスです。

正しい使い方✧ ≫ 寝る前にUV入りスキンケアは使わない。日焼け止めは紫外線吸収剤タイプ、紫外線散乱材タイプどちらの場合も肌への悪影響は同じです。必ずクレンジングで落としましょう。

タイプ別 日焼け止めの違い

紫外線吸収剤タイプ（ケミカル）	効果は強め。浴びた紫外線を一旦肌へ吸収し、化学反応で熱に変えてから放出するのが特徴。この化学反応が肌荒れの原因となることも。
紫外線散乱剤タイプ（ノンケミカル）	肌表面で紫外線を跳ね返すこととUV-A、UV-Bの両方を防げるのが特徴。肌負担は少ないですが白浮きしやすく効果が弱めなのが難点。

Q. 夜用の美容液やクリームを朝から使うのはアリですか？

A. 日中紫外線を浴びないほうがよい成分を含むのでナシです

夜用の商品には紫外線で変化する成分を含むものがあるので注意。例えばメラニン抑制作用のあるハイドロキノン。日光に当たるとシミや炎症などのトラブルを起こす光毒性があるので夜間に使用したほうが安心です。

Q. ビタミンCを摂っていれば紫外線を浴びても大丈夫？

A. ビタミンCを摂っていても日焼け止めによるケアは必要!

ビタミンCにはメラニンの生成を抑えたり、日焼けダメージをケアする抗酸化作用があるため紫外線対策に有効ではあります。しかし紫外線による直接のダメージまでは防げないので、必ず日焼け止めを塗りましょう。

Q. サプリや点滴でビタミンCをたくさん摂るほど美白につながりますか？

A. 一度にたくさん摂っても吸収されません

ビタミンCは水溶性で吸収されにくい性質を持つため摂り過ぎた分は尿として排出されてしまいます。美容目的であれば1日1000～2000mgで十分。摂り過ぎるとまれに下痢や腹痛といった副作用が出るので注意しましょう。

正しい摂り方✧ ≫ 食品から摂ることが望ましいですが難しい場合はサプリメントでもOK。摂るタイミングや1回の摂取量で吸収率が変わるのもポイント。吸収率の上がる食後に約1000mgを1日2回摂るのがオススメです。

Q. 紫外線を一切浴びないで暮らすとどうなりますか？



A. ビタミンDが不足し生活習慣病リスクが上昇

ビタミンDが生成されないため骨や歯がもろくなるうえ、体を病気から守る免疫力も低下。高血圧や糖尿病、心臓疾患といった生活習慣病のリスクが高くなるというデータもあるのでオススメしません。

Q. 紫外線対策やスキンケアで肌を白くしても透明感が出ません。くすんで見えるのはなぜですか？

A. 肌のキメやターンオーバーが乱れている可能性があります



くすみの原因は肌の乾燥やシミ、血行不良、毛穴の汚れ、ターンオーバーの乱れなど。紫外線対策やスキンケアをがんばっても、お肌が弱った状態では顔全体が暗く見えてしまいます。



正しいケアのやり方✧

まず保湿。肌が十分に潤うことでキメが整い、透明感もアップ。顔も明るく見えます。ターンオーバーの改善にはバランスの良い食事や十分な睡眠、美容クリニックで受けられるケミカルピーリングがオススメです。

美容クリニックの先生がお答え! 正しいつもりが実は間違い!? うっかりやりやってはいけない

「キレイになりたい★」「永遠に若くいたい!!」という想いは全女子共通✧　でも間違ったケアでは努力も逆効果！

3時限目 歳を重ねるほどに存在感が悪目立ち！ 毛穴・ニキビ編

どんなにファンデを重ねてもデコボコ感が丸わかり💧 という人こそお手入れを見直す機会。早めのケアで美肌へGO



答えてくれたのは 美容皮膚科 タカミクリニック **本田えり先生**

当院ではオリジナルの治療薬をメインに院内での治療(LED治療、イオン導入、レーザーなど)とご自宅でのスキンケアを合わせた治療を提案。スキンケア指導や日常生活のアドバイスも行っているので気軽にご相談ください。

最初に知っておきたい!!

アラサー肌と毛穴&ニキビの関係

Q. アラサー肌に合わせたよい対処法は？

〔ニキビ〕

A. ニキビ痕も考慮したケア

アラサー肌は新陳代謝が10代の頃より低下しているため、ニキビ痕が残りやすい状態。毛穴詰まりの解消やターンオーバーを整える角質ケアと並行し、皮脂分泌や炎症、ニキビ痕による色素沈着を抑えるビタミンCが高濃度に配合された化粧水でのケアを心がけましょう。

〔毛穴〕

A. 摩擦や刺激を避けるケア

物理的な刺激は毛穴周りの炎症や黒ずみ、乾燥を悪化させ、毛穴を目立ちやすくしてしまいます。角栓が気になる時はスクラブではなく、グリコール酸などが配合された"塗るだけ"のピーリングがオススメ。コラーゲン生成などを促すビタミンCを補うのも効果的です。

Q. 若い頃よりニキビができやすくなったり毛穴が目立ちやすくなるのはなぜ？

A. ジワジワと忍び寄る肌老化を自覚し始めるお年頃だから



一般的に肌老化が始まると言われるのは25歳頃から。コラーゲンやエラスチンを作る力が衰え、肌のターンオーバーが遅くなることでハリや弾力が低下。キメが乱れたり乾燥しやすくなることで毛穴の開きが目立ちやすい状態に。またアラサー世代は生活環境の変化が大きい時期。ストレスやホルモンバランスの乱れで突然ニキビができ始める方もいます。

お姉さんたちがやって失敗した ニキビを悪化させたNGスキンケア

つぶす・押し出す・塗りすぎる、はニキビ&毛穴を悪化させる3大NG!! 気になっても触らない、が鉄則ですよ！

失敗1

保湿のため顔にオイルを塗りすぎたらニキビができた&肌が真っ赤に…💧

(RIRIさん29歳／東京都、矢沢なりさん29歳／千葉県)



【失敗の原因】

過剰な油分は毛穴を詰まらせます

塗りすぎは毛穴を詰まらせニキビを誘発します。また花粉症などのアレルギーを持つ人には植物性オイルはオススメしません。肌が赤くなったりかぶれが生じる可能性があります。

正しいやり方

化粧水でたっぷり保湿してから1～2滴のばせば十分。新しいオイルを使う時は肌の狭い範囲で1週間ほど試してからが無難。問題がないのを確認してから塗る範囲を広げましょう。

失敗2

毛穴の汚れをムリに押し出したらニキビができて毛穴が広がった気が…💧

(けいこ34歳／滋賀県)



【失敗の原因&正しいやり方】

肌や毛穴に炎症が起きるのでムリは禁物！

肌をこすったり強引に角栓を取ると皮膚の表面や毛穴に炎症が起きてしまいます。毛穴の汚れや角栓を取りたい場合は定期的に塗るだけのピーリングを使用するのがオススメです。

失敗3

ニキビの上にオロナインを塗りたくったら余計に肌が荒れちゃいました…💧

(けいこ34歳／滋賀県)



【失敗の原因】

皮膚への刺激が強いので塗りすぎはNG

効果があった人もいるかもしれませんが、オロナインのような消毒薬は皮膚科で処方される薬とは全くの別物。皮膚への刺激が強いため、安易な使用はニキビを悪化させる危険性も。

正しいやり方

炎症による赤みの強くない小さなニキビのみに少量塗るだけならOK。もし赤みが強く出たり、効果がない場合はクリニックでニキビ用の薬を処方してもらうことをオススメします。

失敗4

ニキビをつぶしたら、余計に悪化しちゃいました💧

(矢野ユウキさん29歳／東京都)



【失敗の原因&正しい対処法】

ニキビ痕の原因になるので注意

色素沈着やくぼみの原因になるのでつぶすのは絶対にNG。毛穴詰まりやほかの部位のニキビも誘発するので極力触らないのが一番。早く治したい人はクリニックを受診しましょう。

失敗6

予防のためニキビができていない部分にもディフェリンゲルを塗りたくったら肌が乾燥して真っ赤に…

(伊吹奈々さん36歳／愛知県)



【失敗した理由】

使用する量や塗り方が合っていなかった

ディフェリンゲルは肌への刺激や副作用が強く使い方が難しいです。一般的な使用法にとらわれず量や塗り方などを細かく調節してくれる医師の指導を受けてから使いましょう。

失敗6

筋トレ用のプロテインのみでたんぱく質を摂取していたらニキビが増えて肌が死んだ…

(菜採 梓さん27歳／埼玉県)



【失敗の原因&正しい対処法】

食生活の偏りが原因だと思われます

たんぱく質も大切ですが、肌のためにはビタミンやミネラルもバランスよく摂るようにしましょう。ニキビ対策やケアにはビタミンB群やビタミンCを積極的に摂ることをオススメします。

もっと知りたい！ 毛穴&ニキビ対策Q&A

小さなものから大きなものまでニキビのケア法は基本的に同じ！ 予防のために原因や種類も改めてチェック★



Q. 化粧を落とさないで寝たり夜更かしをすると吹き出物が発生する理由は？

A. 汚れが酸化して炎症を起こしやすくなるため

肌に残ったメイクやホコリ、花粉や皮脂が酸化すると毛穴のつまりや黒ずみ、毛穴ジミ、ニキビの原因になります。また寝不足などでホルモンバランスが乱れると、あごやフェイスラインにニキビができやすくなります。

Q. シャワーのお湯や水を直接顔面に当てると毛穴が広がるというウワサは本当ですか？

A. 温度とシャワー圧の強さによります



高温で圧の強いシャワーを当てると、角質を傷めたり毛穴の開きにつながることも。ぬるま湯をやさしい圧でかけるくらいなら問題ありません。



Q. 毛穴パックは肌によいですか？悪いですか？

A. 肌にも良くないし毛穴を広げる原因にもなります

大事な角質層をはがしたりムリに角栓を取ることで肌や毛穴に炎症が起きやすくなります。使い続けるほどに毛穴がぽっかり開いてしまうので手を出さないほうがいいでしょう。

Q. プラセンタ注射を毎日打つとニキビ肌になるというのは本当ですか？

A. プラセンタ注射が原因かどうかは不明です

プラセンタは炎症を抑える効果もあるのでなんとも言えませんが、毎日打つ必要はないかもです。個人差はありますが筋肉注射なら3日ほど効果が持続するので、多くても週に2、3回～2週間に1回程度をオススメします。



Q. それぞれのニキビの特徴とできる原因について教えてください

赤ニキビ

皮脂が詰まった毛穴の内部でアクネ菌が繁殖し、白ニキビが炎症を起こした状態。硬く盛り上がり、触れると少し痛い場合も。頬、フェイスライン、こめかみにできやすいです。

白ニキビ

ニキビの初期段階。炎症はなく、毛穴が閉じたままで皮脂が盛り上がっているのが特徴です。肌のターンオーバーの乱れで厚くなった角質や皮脂が毛穴を詰まらせて起こります。

大人ニキビ

ストレスやホルモンバランスの乱れ、メイクの習慣化や間違ったスキンケアなど様々な要因が重なって発生。ニキビ自体は10代の頃と同じですが原因が複雑で治りにくいのが特徴。

乾燥ニキビ

こすり洗いや角質ケアのやりすぎで肌のバリア機能が低下。外部からの刺激による炎症で皮膚が腫れ、毛穴が詰まりやすくなると発生。油分を控え化粧水で保湿に力を入れましょう。

Q. ニキビができる位置は肌や健康状態に関係ありますか？

A. あります

部位別・ニキビができる原因



生え際・額

シャンプーや洗顔料のすすぎ残し、前髪が当たる刺激

Tゾーン・頬

皮脂の分泌が多い場合やスキンケア時の摩擦

Uゾーン・あご裏

ストレスや寝不足によるホルモンバランスの乱れ

口周り

暴飲暴食や偏食による胃腸の弱りやストレス

Q. ニキビの原因にもなりえる顔ダニとは何ですか？

A. デモデックスという毛穴に寄生する原虫の一種

顔ダニの繁殖を防ぐには朝晩の洗顔で毛穴を清潔に保つことが大事。洗い残りがエサになるので落ちにくいメイクや植物性オイルの使用は控えましょう。薬での治療も効果的です。



Q. ニキビができている時のスキンケア法を教えてください

A. 触らない・つぶさない・落とすケアに時間をかけない・保湿は水分多め油分少なめで

洗 顔

洗顔料はラウリン酸フリーで保湿成分配合のものが◎。顔にのせたとき、指が肌につかないくらいまで泡立てるのがコツ。刺激で肌を傷めないためにも30秒程度ですすぎましょう。

クレンジング

洗浄力の強いものを肌に長時間のせていると角質層を傷め、毛穴トラブルを引き起こすので1分以内で行いましょう。弾力のあるゲルタイプを選べば肌への摩擦も減らせますよ。

美容液

ニキビがあってもしっかり保湿したい場合はクリームではなく、セラミドが高配合されたオイルフリーの美容液に注目。アンチエイジングを期待したい方にも効果的です。

化粧水

コットンの摩擦はニキビを刺激するため手で2～3回たっぷり重ねづけ。化粧水はセラミド、グリチルリチン酸ジカリウム、ビタミンC、アミノ酸が配合されているものがオススメ。

乳液・クリーム

クリームを塗るのは乾きやすい目元のみ。過剰な油分は悪化の原因になるので、ニキビができている部分への使用は避けましょう。その分化粧水や美容液でたっぷり保湿してあげてください。

ケアで改善しない時は専門医を受診しましょう

自宅でニキビ用のコスメや市販薬を使って、1カ月たっても改善しないもしくは悪化している場合はすぐにクリニックへ。ニキビ痕を残さないためには早めの治療が大切です。

タカミクリニックのオススメプラン

より早くキレイを求める方

外用薬＋院内施術プラン 25,000円前後
(初診料3,000円含む)

オリジナル治療薬と院内施術を組み合わせた治療。痛みのないLED治療やビタミンCイオン導入、ニキビ痕を改善する赤み専用レーザーなど、お悩みに合ったケアが選べます。

お薬から治療を始めたい方

外用薬プラン15,000円前後
(初診料 3,000 円含む)

オリジナル治療薬(約20種類から選択)を用いた治療。料金は処方される薬によって異なります。スマホやPCのビデオ通話機能で医師が診察を行う「ニキビ遠隔オンライン診療(スマホ通院)」もあります。

4 時限目 化粧品選び編

クチコミよりも自分の肌質で選ぶ習慣を

評判はよくても肌質に合わないものだと効果も半減＆肌トラブルの元に。今まで以上の審美眼で失敗を防ごう。



答えてくれたのは わかばクリニック 院長 **工藤清加**先生

肌質は人それぞれ違います。大切なのはご自身の肌質を知ることと、合った化粧品をきちんと選んで使用すること。それがいつまでも若々しく美しい肌でいるための秘訣です。

最初に知っておきたい!! アラサー肌に合った化粧品選びのコツ

Q. パッチテストの正しいやり方を教えてください

パッチテストのやり方



①バンドエイドのガーゼ部分にテストしたい化粧品を塗り、二の腕の内側に貼ります。シャンプー、洗顔料、クレンジングは精製水で倍に薄めたものを使いましょう。

②1時間後にテスト部分を確認。発疹や赤み、かゆみなど皮膚の異常を感じたらテストを中止して、すぐ石鹸で洗い流してください。

③24〜48時間経ったらテスト終了。ガーゼ部分に赤みやかゆみなどの異常がある場合はその化粧品を使うのをやめましょう。

パッチテストとは？

初めて使う化粧品が自分の肌に合うかどうかを見極めるために行うテスト。かぶれなどの肌トラブルの防止につながるので、肌が弱い方はテスターなどで試しておくと安心ですよ。

Q. 年齢にあった基礎化粧品やケアはどうやって選んだらいいですか？

A. まずは肌質を知ることから朝起きた時の洗顔前の肌をよく観察しましょう！



年齢の前に肌質を見極めることが大切。朝の洗顔前に肌をチェックして全体的に脂浮きしていたらオイリー、乾燥していたらドライ、Tゾーンのみ脂浮きしていたら混合肌です。

お姉さんたちがやって失敗した 肌に合わなかったNG化粧品選び

クチコミの評判や値段がステキでも肌に合わなきゃ試合終了💧　異常を感じたらすぐ中止する潔さも大事！

失敗1



クチコミで評判の高い化粧品を使ってみたんですが、効果を実感できませんでした💧
（けいこ34歳／滋賀県）

【合わなかった原因＆注意点✧】

年齢層が違ったり肌質に合わないのかもしれません

化粧品にはターゲットの年齢層があり、多くのは製品そこに合わせた配合になっています。トラブルを防ぐためにも必ず自分の肌質に合ったものを使いましょう。ちなみに効果を実感するには基本的なスキンケアで1〜2週間、ホワイトニングなどは3カ月程度必要です。

失敗2



若い頃の話ですが、外資系の基礎化粧品一式を使ってみたら肌がボロボロに…💧
（水原乙さん28歳／埼玉県）

【合わなかった原因＆注意点✧】

海外の製品は日本製より刺激が強め

日本人の肌は海外の方と比べて弱いため、日本で販売している海外ブランドの化粧品はマイルドな処方にしてあります。しかし海外で販売されている商品はそのままの成分なので、トラブルを起こすケースが多いです。合わない場合は刺激の低いものに変えましょう。

失敗3



シリコンと油分の多いベースメイクを使うと肌の負担が大きいためか、その日にニキビができてしまいます💧
（菜採梓さん 27 歳／埼玉県）

【合わなかった原因＆注意点✧】

油分の多いベースメイクは肌に潤いのある若い方には不向き

中高年や極乾燥肌の方には良いですが、若い方が使用するとニキビの原因に。さらにシリコンは毛穴をふさぐのでやはりニキビの原因になってしまいます。メイク自体の仕上がりはキレイですが、クレンジングが不十分だと毛穴が目立ってくる場合もあるのでご注意を。

失敗4



高い化粧品を買ったけどちびちび使っていたためか効果を実感できませんでした💧
（矢沢なりさん29歳／千葉県）

【失敗の原因＆注意点✧】

適量に満たないと効果も出にくくなります

特に化粧水はたっぷり使って効果の出るものなので、高いものをちびちび使うなら安いものに変えたほうが◎。量の目安は化粧水・美容液は顔のみで100円玉大。顔＋首なら500円玉大。クリーム類は皮脂量によりますが混合肌でサクランボ、乾燥肌でアメリカンチェリー大程度は必要です。

失敗5



特別な日のスペシャルケアとして高いパックを使ったら肌が荒れてしまいました…💧
（矢沢なりさん29歳／千葉県）

【合わなかった原因＆注意点✧】

使用する前にパッチテストを試すべき

おそらくパックの成分に肌に合わないものが含まれていたのだと思います。普段と違うものを使う時は試供品などでパッチテストをするか、顔の目立たない部分で試しておきましょう。特別な日のためならなおさら異常がないか確認してから使用するのがオススメです。

失敗6



強烈なまつげ美容液を塗っていたら目の周りが赤黒く色素沈着してしまいました
（伊吹奈々さん36歳／愛知県）

【合わなかった原因＆注意点✧】

刺激を感じたらすぐ使用をやめましょう

まつげ美容液はかぶれや目の周囲の産毛が濃くなるなどトラブルを起こすことがあります。色素沈着予防には上まぶたのみに細く塗るのがコツ。下まぶたに液がつかないよう注意。

失敗7



基礎化粧品をライン使いしても効果を実感できませんでした。美容液１本の方が良かった気が…。
（奥山絵里奈さん 33 歳／東京都）

【合わなかった原因＆注意点✧】

自分に合った商品のみの使用でもOK

必要性を感じなければライン使いにこだわらなくても大丈夫。合うものだけ使いましょう。

もっと知りたい！ 化粧品選びQ&A

知ってはいるけど正直よくわからないアイテムや化粧品に関するウワサ、具体的な成分についても掘り下げ★

元の良さを再認識できるかも



Q. 同じ化粧品を使い続けると肌が慣れて効果が弱まるというのは本当ですか？

A. どちらとも言えません

効果が弱まることはないですが、慣れで肌の変化を感じにくくなることはあります。そんな時は1〜2週間別の化粧品に替えると良いでしょう。

Q. 化粧品選びで避けたほうがよい成分はありますか？

A. 肌に刺激や負担があるもの

具体的にはパラベンやアルコールなど。肌を美しく保つ美肌菌を守るためにも、強い殺菌成分の入った化粧品は避けましょう。

成分表示も見なくちゃダメダメ！



Q. 敏感肌でなくても低刺激の化粧品を使ったほうが肌老化を防げますか？

A. 特に関係ありません

老化の一番の原因は紫外線による光老化。化粧品は肌に害のない成分のものなら老化を促すことはありません。逆に抗酸化成分の入った化粧品を使えば予防につながりますよ。

Q. 肌老化の促進を防ぐにためにはすっぴんで過ごしたほうがよいですか？

A. 何か塗ったほうが肌に良いです

昔と比べてベースメイクもかなり進化し肌への負担が少なくなっているため、すっぴんで紫外線を浴びる方が肌に悪いです。外出時はCCクリームや日焼け止めを塗りましょう。

昔と比べて低刺激のものが多い



Q. 化粧水の前に使う導入液や導入美容液って何者ですか？

A. 洗顔後の肌に美肌成分をより多く吸収させるもの

必ず必要というわけでもないので、使う事を勧めるかどうかはメーカー次第。ちなみに油分が入っているものはその後に使う化粧品の吸収が悪くなってしまうので、あまりオススメしません。油分が入っていないものであれば、化粧水の前に使用してもOKです。

Q. 花粉症などの季節的なアレルギーがある人は、その時期だけでも化粧品を変えたほうがよいものですか？

A. 特にトラブルが無ければ変える必要ナシ

ヒリヒリしたり、しみるように感じる場合は、低刺激のものへの変更をお勧めします。

Q. 精製水と化粧水の違いは何ですか？

A. 保湿成分が入っているか否か

精製水は不純物を取り除いた水。水分補給にはなりますが水を塗るのと同じなのですぐ蒸発してしまうのが難点。一方の化粧水は保湿成分の働きで潤いを長く肌に留めてくれます。

精製水パックの正しいやり方

精製水を顔型シート、またはコットンにたっぷりとしみこませ、5分くらい顔に乗せます。外したらすぐにクリームなどを塗り重ねて、水分が蒸発しないようにフタをしましょう。



5 時限目 薄毛対策編

脱毛を防ぎ未来の髪を豊かに

ホルモンバランスの影響以上に気をつけたいのが頭皮環境の汚れと乱れ。髪質が変わりやすい年代でもあるので日常のケアも見直して。

答えてくれたのは 湘南美容クリニック 新宿本院 **西川礼華**先生



「自分はまだ早い」、「毛量が多いから大丈夫」と思っている方でも油断は禁物。早めの頭皮ケアは、将来の抜け毛・薄毛の進行に歯止めをかけることができます。心配な方はお気軽に無料カウンセリングへお越しください。

最初に知っておきたい!! アラサーの正しい頭皮ケア

Q. 頭皮ケアに気をつけたほうがいい理由とは？

A. 年齢とともに女性ホルモンが減少し髪の毛の曲がり角にあたるため

髪は毛が伸びる成長期、成長が止まる退行期、抜け落ちる休止期を繰り返しています。しかしストレスや不規則な生活などでホルモンバランスが乱れると、これらの循環サイクルが正常に働かなくなってしまいます。薄毛を実感し始める方が増えるのはそのためです。

Q. 髪や頭皮の変化に合わせたよい対処法は？

A. 健康な髪や頭皮を保つ生活習慣を心がけましょう

具体的には過度なダイエットをしない、きちんと睡眠を取る、適度にストレスを解消するなど。食事ではビタミンA、B群、C、E、亜鉛などを積極的に摂るのがオススメ。おしゃれの面では同じ髪型を長期間続けないことや、髪を引っ張るアレンジを避けることも大切です。



お姉さんたちがやって失敗した!! 薄毛に接近するNGヘアケア

No.1は頭皮の汚れ！　すすぎ残しも気をつけて！

失敗1

朝シャン派でスタイリング剤をつけたまま寝る生活を続けていたら髪が薄くなってきた気が…。
（茜みずえさん34歳／東京都）

【失敗の理由＆正しい対処法✧】 **スタイリング剤が地肌につくと頭皮環境を悪化させてしまいます**

頭皮についたスタイリング剤は毛穴をふさいでしまうほか、配合されているアルコール成分や防腐剤などがかぶれや赤みを引き起こす元に。極力寝る前の洗髪をオススメします。

失敗2

頭皮までしっかりトリートメントしていたら、髪が脂っぽくなってしまいました💧
（森陽子さん32歳／東京都）

【失敗の理由＆正しい対処法✧】 **問題はトリートメントではなくすすぎ方にあると思われます**

すすぎ残しがあると油分が毛根に詰まって薄毛リスクを促進。しっとり感のためにあえて全部は洗い流さない方もいると思いますが、頭皮のことを考えるならしっかりすすぐべき。

もっと知りたい！ 薄毛対策Q&A

基本ケアと産後の薄毛についてわかりやすく解説。



Q. 髪を洗う頻度はどのくらいがベストですか？

A. 1日1回の洗髪が一番いいと思います

1日に何度も洗う必要はありませんが、目安として3日間以上洗髪しないと毛根に皮脂が詰まりだし、毛の成長を妨げる可能性があります。



Q. シャンプーを直接髪で泡立てていたら髪が傷むというのは本当ですか？

A. 摩擦で髪を傷めるほか頭皮にも悪影響を与えます

シャンプーを直接塗ることは防腐剤、パラベン、シリコン、合成香料、合成着色料、界面活性剤などの成分を頭皮につけるのと同じ。必ず手で十分に泡立ててから髪につけましょう。

Q. 出産後に抜け毛が増えるのはなぜですか？

A. 女性ホルモンの影響です

妊娠中は分泌が盛んになるため髪の成長期が平常時よりも長く、毛髪も抜けにくくなります。出産後は分泌量が通常に戻り休止期に入るため、一気に抜けたように感じるのです。

6 時限目 日々の積み重ねが未来を大きく左右 生活習慣編

知っておきたい !!

アラサーの美と健康を左右する生活習慣の影響

Q. これまでな不規則な生活のツケを返上するのは、今からのケアでも間に合いますか？

A. 生活や食習慣次第で改善可能です！

むくみや便通なら１週間程度、肌や糖化度などは3～4カ月後には変化が出ます。過去のツケを取り戻すためには、高濃度ビタミンC点滴パワーカクテル（体の内面、肌の老化改善）、フォトフェイシャル（肌）、美白点滴（肌、身体の内面）などの治療を受けるのもオススメです。



Q. 過去の生活習慣の積み重ねが肌や体に表れてくるというのは本当ですか？

A. 本当です。悪習が老化や病気の原因になることも

悪習が元で体に蓄積する老化や病気の原因は数多くあります。例を挙げるなら喫煙による有害物質、暴飲暴食や睡眠不足が元で起こる細胞の糖化や活性酸素による酸化物質の蓄積など。中でも細胞などを劣化させる糖化は、老化の3大原因のひとつとも言われています。

糖化とは!?

老化の原因のひとつ。いわゆる体内のコゲつきのことで、シワやたるみ、くすみといった肌トラブルの元凶に！　糖分をはじめ、揚げ物やファストフードも糖化を加速させるため、食事には要注意です！



体力的にまだイケると思っていても、老化貯蓄は着々と進行　取り返しがつかなくなる前に悪い習慣を精算しましょ！

答えてくれたのは　わかばクリニック 院長 **工藤清加**先生

日々の生活習慣によって積み重ねられた老化の原因はさまざま。「まだ大丈夫♪」と油断しているあなた！　老化・劣化の始まりはもう目前かも!? 今からでも遅くないので、生活を見直して5年後も若々しさを保ちましょう♥



もっと知りたい！

劣化＆老化を防ぐ生活習慣Q＆A

夜更かし、飲酒、喫煙、極端な減量法…、これらが習慣づいてる人は要注意。ダメな理由もよーく読んでみて。

間違いだらけの

ダイエット編



Q. 大量に水を飲んだ方がヤセますか？ それとも飲まないほうがいいですか？

A. 命にかかわる場合もあるので水分は必ず摂ってください !!

体重の増加やむくみを恐れて水分を摂らないなんて言語道断！　絶対にやってはいけません。腎臓や心臓に負担をかけたり血管を詰まりやすくするほか、脱水症状を起こせば命にかかわる危険性もあります。水は代謝を上げて消費カロリー量を増やしたり、むくみなどの老廃物の排出を促すので、適量を摂取することはダイエットにも美容にも効果的です。



Q. 1日に摂ったほうがいい水分の量はどのくらいですか？

A. 1日あたり 1.5～2L目安

心臓に問題がある人以外は、多めに摂っても問題ありません。ただし過剰な水分の摂りすぎは頻尿を引き起こしたり、体液を薄めてミネラル異常を起こす元になるのでほどほどに。



Q. 酵素によるファスティングは健康的なダイエット法なのでしょうか？

A. 使用する製品の選び方と食事とのバランスによります

酵素自体は体に良いですが、多量の糖分が含まれている製品もあるので選ぶときは成分をしっかり確認しましょう。また酵素飲料以外に何も食べないダイエットは体に負担をかける危険性大。バランスの良い食事と組み合わせたほうが美しく健康的にヤセられますよ。

正しいファスティングのやり方

一番のオススメは1日の食事の1食をファスティングに置き換える方法。単品ではなく野菜や海藻などを一緒に摂ると、酵素飲料に含まれる糖の吸収が抑えられて糖化が起こりにくくなります。残りの2食では野菜やタンパク質、オメガ3などをしっかり摂りましょう!

Q. ダイエットでたんぱく質や脂質を大幅にカットしたらどんな影響がありますか？

A. 極度に摂らないと肌質や髪質が悪くなる可能性アリ

筋肉や細胞、女性ホルモンを作るためにも、たんぱく質やある程度の脂肪は必要不可欠。ダイエットや美容が気になるという方はオメガ3脂肪酸を含む油に注目。代表的なのはえごま油やアマニ油。毎日スプーン１杯は摂るようにすると美や健康にもいいですよ。

Q. 野菜少なめ＆たんぱく質中心の食事でヤセるダイエットは美容によいですか？

A. ヤセたとしても美容や健康にはよくありません



野菜は老化予防に欠かせないビタミンや食物繊維、ポリフェノールが豊富な食べ物。おまけに脂肪や糖の吸収を抑制し、便通を改善するなどダイエットのサポートにも効果的。韓国女子が美肌で太りにくいのも、野菜をたくさん食べることが理由のひとつと思われます。

美容にも老化予防にも良い

太らない食事の摂り方5カ条✧

1. 食事は①野菜や海藻→②タンパク質→③糖質の順番に食べる。
2. よく噛みゆっくり時間をかけて食べることで食べ過ぎを防ぐ。
3. オメガ3は加熱で酸化しやすいため必ず生で。食べる直前にかける。
4. 揚げ物は老化を促すため、どうしても食べたい時に少しだけ。
5. 食べ過ぎた時は食後に20分以上歩いて血糖値の上昇を抑える。

せっかくの美容法を台無しにする

悪い生活習慣編

Q. お酒を毎日飲むと顔がくすんだり肌が荒れたりするのはなぜですか？

A. アルコールが糖化や体の不調を促すため

飲み過ぎには睡眠の質を損なう、むくみやすくなる、身体や脳を老化させるといった悪影響がたくさん。老化の3大要因である糖化も促進するので肌の不調にもつながります。

Q. お酒との上手なつきあい方を教えてください

A. 適量を守って飲むことと休肝日を作ること

体に良いとされる適量はビールやワインなら1日2杯以内。肝臓のためにも週に1日は休肝日を作りましょう。飲み過ぎたあとは水やビタミンCをたくさん摂るのがオススメです。



Q. お酒の飲み過ぎも美容施術やほかの美容法の効果を損ねてしまうものですか？

A. 飲酒量にもよりますが損ねる可能性大です

タバコほどではなくても美容法で得た効果を体の中から打ち消してしまう場合があります。

Q. タバコが肌や健康に悪い理由を改めて教えてください

A. 多くの有害物質が活性酸素を発生させて肌や体を傷めるため

タバコはニコチンやタールをはじめとした多くの有害物質を含んでいます。これらは血管をボロボロにしたり、活性酸素を大量に発生させて老化を促進。吸えないと精神的なストレスを感じる方もいるほど依存性が強いのも特徴で、国によってはドラッグと同じ分類にしているところもあるほど。肌も汚くなりますし、吸っていいことはひとつもないです。

Q. タバコの吸い過ぎは美容施術やほかの美容法の効果を損ねてしまうものですか？

A. もちろん損ねます

多くの有害物質の影響を受け、せっかくの美容法も体の中から打ち消されてしまいます。



Q. 長年吸う動きを続けることが口元の梅干しジワにつながるというウワサは本当ですか？

A. 本当です

口をすぼめる動作が習慣化すると、口元の梅干しシワができやすくなってしまいます。

Q. エアコンやドライヤーの風を直接顔に当てるとどんな影響がありますか？

A. 肌の水分が奪われて乾燥などのトラブルに

肌のバリア機能の低下、毛穴の目立ち、肌荒れなどが起こる場合があります。風を当てた瞬間はいい感じでも、肌にとってはマイナスだらけ。エアコンが強い場所で過ごす時は加湿器を身近に置くことをオススメします。難しい場合はマスクをするだけでもOKです。



Q. 俗にいう「適度な運動」の運動量ってどのくらいですか？

A. 歩くなら１日２万歩 ジムなら１日20分程度



ウォーキングの2万歩はあくまで理想的な歩数の目安。速歩きなら有酸素運動になるので美肌作りにも有効。筋トレなどの無酸素運動は週2～3回、1日20分程度行えば十分効果が得られます。

Q. 運動不足がよくないという理由はなぜですか？

A. 老化を促し太りやすい体質になるため

運動不足による過度の脂肪蓄積は、血管を傷めたり老化を促す原因に。逆に運動すると病気や老化を予防する力が高まるという事が最近の医学ではわかっています。運動で身に着けた筋肉を使ってさらに体を動かせば、美や健康にとって様々なメリットを得られます。



運動することで得られるメリット

代謝が上がる、肌がキレイになる、アンチエイジング、記憶力の改善、肥満防止、女性ホルモンの正常化、免疫力の強化、動脈硬化予防など

刻々と老化を早める

睡眠習慣編

Q. 睡眠不足が肌に悪い理由はなんですか？



A. 自律神経を狂わせホルモンバランスの乱れを招くため

ホルモンバランスの乱れは肌の不調や睡眠の質の低下など、あらゆる方面に悪影響。加えて睡眠不足は目の下のクマを際立たせたり、糖化を促すなど老化を早める元になります。

Q. 夜中に起きていると体への悪影響はありますか？

A. 不眠症などの睡眠障害や病気のリスクが高まります

体内時計が狂ってメラトニンの分泌が抑制されるため、睡眠の質が低下します。また乳がんになりやすい、老化が加速するなどの悪い事例も医学界では報告されています。



メラトニンとは!?

睡眠ホルモンの一種。体内時計が正常なら夜暗くなると分泌量が増え、朝の光を浴びると減少。就寝時の分泌量が多いほど質の良い睡眠をとることができ、老化予防に効果的。

Q. 肌のゴールデンタイムである22～翌2時に眠らないと美肌になれませんか？

A. 不可能ではないですがこの時間帯に眠ったほうが確実に肌にはよいです

本当はその時間帯に睡眠をとるのがベストですが、お姉さん世代のライフスタイルでは難しい人が多いはず。せめて0時に眠る習慣をつけたほうが美肌ポイントが高くなります。

Q. ゴールデンタイムに眠らなくても美肌になる睡眠のコツを教えてください

A. 熟睡できるような質の高い睡眠をとること

①スマホやPCから出るブルーライトはメラトニンの分泌を減らすので、就寝の2時間前くらいから見ない。



②明るい光はメラトニンの分泌を減らして眠りを浅くしてしまうので、寝ている間は部屋の中を暗くする。



③体内時計の機能を改善してメラトニンの分泌を良くするためにも、朝起きたら外の明るい光を見る。



Q. 低い枕を使ったほうが首のシワができにくくなる、という説は本当でしょうか？

A. 本当です！ 首のカーブに合うものを選びましょう

寝ている間とはいえ首にシワが寄る姿勢を長時間とってしまうと、徐々にシワが刻まれてしまいます。頸椎（首の骨）にある緩やかなカーブを変えないくらい低い枕がオススメです。

7時限目 たるみ対策編

年齢と反比例して顔の肉は下に〜下に〜💧

際立つほうれい線、ハリのない輪郭などでBBA街道一直線！　たるみに抗う生活と早めのケアで、脱・ブルドッグ化★



答えてくれたのは 銀座TAクリニック 統括院長 **嶽崎元彦**先生

髪を結んで皮膚を引っ張ることは薄毛の原因になるので注意。またエステでお顔のマッサージを受けても顔が上がるのは1〜2日程度です。オススメはTAC式ツヤ肌コラーゲンリフト。若いうちから注入しておくほどに、たるみにくいお肌の維持につながります。

最初に知っておきたい!! アラサーの顔面とたるみの関係

Q. 肌の変化に合わせたよい対処法は？

A. クリニックなどで早めにケアを受けること



前述の通りコラーゲンは18歳からどんどん減り始めるため、ケアを始めるのが早ければ早いほどハリのあるお顔を維持できます。生活習慣で意識したいのは極力日焼けを避けること。クリニックでレーザーや糸を使ったリフトアップを定期的に受けることも効果的です。

Q. アラサー世代になると若い頃よりたるみが気になり出すのはどうしてですか？

A. 皮膚に含まれるコラーゲンの量が減少してしまうから



コラーゲンは皮膚を内側から支え、肌にハリと弾力を持たせる重要な役割を持っています。しかしその量は18歳を境に少しずつ減少。30代になるとコラーゲンを自力で生み出す細胞自体も弱ってしまうため、劣化のスピードがさらに加速。お顔もたるみやすくなります。

もっと知りたい！ たるみ対策Q&A

たるみの進行を早める要素を検証しつつ、自力でハリを保つ小技を紹介！　重力とたるみの関係性にもご注目。



Q. 保湿が甘いと顔と同様、体の皮膚もたるむものですか？

A. たるみませんが乾燥がひどいと老けた印象に…

保湿が甘くても体の皮膚はたるみませんが、カサついた肌はたるんで見えやすいです。乾燥対策に有効なヘパリン類似物質などでしっかり保湿したほうが若々しい印象に見えますよ。

Q. 食事の時に同じ側ばかりで噛む癖がつくと顔のゆがみやたるみにつながりますか？

A. 片側の筋肉だけ発達しゆがみの元になります



噛む動作はあごの筋肉を鍛えます。そのため同じ側ばかり使うと片側の筋肉だけが発達し、お顔の印象がアンバランスに。癖もあると思いますが左右のバランスを意識しましょう。

笑顔♥



真顔♥



Q. 常に真顔で過すのと笑顔で過ごすのとではどちらのほうが老けにくいですか？

A. どちらとも言えません真顔のほうがシワは少なくなるかと思います

笑顔の場合、表情筋を使うことでたるみにくくなりますが、その分表情ジワが増えてしまいますからね…。真顔や無表情のほうが総合的にたるみやシワができにくいと思われます。

Q. 髪を毎日ひっつめて結んでいれば未来のたるみ予防につながりますか？



A. 瞬間的に顔は上がりますが予防にはつながりません

単に髪を引っ張っているだけなので、たるみの予防や改善にはならないです。髪をおろせば元のたるんだお顔に戻りますからね。髪も生え際から薄くなるのでオススメしません。

Q. スマホやPC作業などで下を向いて過ごす時間が多いと顔もたるみやすくなりますか？

A. 重力の影響を受けやすいのでたるみやすくなります



下向きの姿勢は重力の影響を受けやすく、たるみを促す元になります。下を向いたらその分、上を向いて過ごしましょう。マッサージも同様。必ず下から上に向けて行ってください。



Q. マッサージローラーの使い過ぎで肌がたるんでしまいました。どうしてですか？

A. 皮膚への刺激がハリの元を劣化させるから

皮膚への強い摩擦はハリや弾力を作る筋繊維にダメージを与えます。特にお顔の筋繊維は体のどの部位よりも繊細。マッサージローラーなどでこするケアは極力避けましょう。

Q. 固めのクリームやファンデーションを顔でぐいぐいのばしても平気ですか？

A. 皮膚をムリに伸ばすとたるみやすくなります



肌老化を早めるのでこする&伸ばす塗り方は厳禁。指先などで軽くたたきながら塗るほうが肌を傷めません。ヘパリン類似物質などで保湿して皮膚を柔らかく保つことも大切です。

課外授業✧ 美容整形アフター生活 これやっていいの？ Q&A

美容治療を受けたあとの禁止事項を守らないとどうなるかを徹底取材♪　聡明な読者の皆様は、先生の言うことをちゃんと守ってね！

Q. レーザー治療の直後に紫外線を浴びるとどんな悪影響がありますか？

A. 施術の種類によってはシミができてしまいます

特にフラクショナル系などはシミになりやすいので、照射後は必ず日焼け止めを塗ってください。ノンケミカルなどの肌にやさしいものを最低1カ月は使用し、肌を保護しましょう。

Q. ふくらはぎボトックス注射の直後に脚の筋肉を使う運動をしたらどうなりますか？

A. 筋肉が発達してしまうため打った意味がなくなります

ボトックスは筋肉の動きを鈍らせることで、その部位の筋肉を委縮させる注射。せっかく打っても運動をすると再び筋肉が太くなってしまうので、最低1週間は控えましょう。

Q. 脂肪吸引の直後に揚げ物などで油分を摂取すると、脂肪が再生するなどの悪影響はありますか？

A. 食事による影響は特にありません

食事が効果に影響を及ぼすことはありませんが、美肌や健康のためにも野菜やビタミンをたっぷり摂ることをオススメします。

Q. 唇ヒアルを打った直後に激しいキスをすると何か悪影響はありますか？ また、ペットとのキスも避けたほうがよいものですか？

A. 感染症にかかる恐れがあるので避けましょう

感染症や内出血のリスクが上がってしまうので、最低1週間くらいはガマンしましょう。



Q. 脂肪溶解注射のあとに水分を摂らないと効果は弱まりますか？

A. 関係ありません



より効果を高めたい人は、リンパマッサージなどで溶けた脂肪の排出を促す方法がオススメ。ただし注射後に強いマッサージをすると痛いので、行うならやさしい力加減が◎。

Q. ヒアルロン酸は短期間の間に何回打っても問題ないですか？

A. 同じ場所はダメですが別の部位ならOKです

同じ場所に連続で打つことはトラブルの元に。1年に1度を目安にしたほうが安心です。ただし同じ先生に打ってもらうなら、ヒアルロン酸の硬さや入れる場所を揃えてくれるのでOKの場合もあります。

Q. 埋没法の糸が出た場合、自分で取って平気ですか？

A. 自分で取らずにすぐクリニックへ！

途中で糸が切れるなどの危険性があるので、必ずオペを受けたクリニックへ行きましょう。

Q. 鼻の形成でヒアルロン酸を打ったあとにメガネをかけたらどうなりますか？

A. 普通にかけるだけなら特に問題ありません



ただし強く押しつけるのは変形の恐れがあるのでNG。最低1日は間を空けましょう。

Q. クリニックをハシゴして短期間にレーザー治療を受けまくったら肌がボロボロに

A. 次の治療を受けるまで4週間は間を空けるべき

前のレーザーで受けたお肌のダメージが回復する前に次の治療を行うと、色素沈着などのトラブルにつながります。レーザーの種類にもよりますが3〜4週間は期間を空けましょう。

Q. 注射系治療の直後に飲酒、または激しい運動をしたらどんな悪影響がありますか？

A. 内出血や腫れが長引く可能性が高まります

最低1週間は飲酒や運動を避けるべき。血行や代謝を促すため腫れや痛みが出ることも。

Q. ヒアルロン酸注射で鼻を高くしたあとにうつ伏せで寝たらどんな悪影響がありますか？

A. 患部が変形したり痛みが強まる可能性があります

ヒアルロン酸の硬さによっては鼻筋が太くなることも。しばらくの間は仰向けで寝る生活を心がけましょう。



答えてくれたのは 高須クリニック 名古屋院 **高須英津子**先生

少しでも気になることは自己判断せずに、かかりつけの先生にすぐ相談。ネットなどのウワサに流されないよう、プロにきちんと確認しましょう。ムリのないよう上手に医療を取り入れて、キレイにかわいくなってください。

Q. 一般の方がうっかりやりがちな施術後の失敗は？

A. 強めのマッサージや短期間でいろいろな施術を受けること

一番多いのはヒアルロン酸注射のあとにリファやカッサなどでマッサージをしてしまうケース。施術部位への強いマッサージはせっかく注入した薬剤を分散させ、吸収を早めてしまうことがあるので避けましょう。また色々なクリニックを転々として治療を受けるのもNG。例えばひと口にヒアルロン酸注射といっても、クリニックごとに使う薬剤の種類やメーカーは異なります。デコボコになってしまうなどのリスクがあるのでオススメしません。

今回協力してくれたクリニックはコチラ

化粧品選び編 生活習慣編

わかばクリニック

㊟東京都港区六本木7-15-10 A7ビル6F　☎03-5786-4011
診療時間：10〜20時（月〜土） 10〜18時（日）　休診日：祝日

美容治療アフター生活編

高須クリニック 名古屋院

㊟愛知県名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F
0120-558-725
診療時間：10〜19時　休診日：なし

毛穴・ニキビ編

美容皮膚科 タカミクリニック

㊟東京都港区青山3-18-20 松本ビル3F・4F・5F
☎03-5414-6000　※要予約
診療時間：10〜19時　休診日：水曜

たるみケア編

銀座 TAクリニック

㊟東京都中央区銀座2-3-1 RayGinza 5F
0120-229-239
診療時間：10〜19時　休診日：火曜

紫外線対策編 薄毛対策編

湘南美容クリニック

渋谷アネックス院

㊟東京都渋谷区渋谷3-18-8 大野ビル6F
0120-489-100
診療時間：10〜19時
休診日：火曜・木曜

新宿本院

㊟東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー24F
0120-489-100
診療時間：10〜19時
休診日：なし

乾燥・肌荒れ編

品川スキンクリニック 銀座院

㊟東京都中央区銀座1-3-9 マルイト銀座ビル4F
0120-575-900（全国フリーダイヤル）
診療時間：10〜19時
休診日：土日祝も診療

美容クリニックの先生たちに聞いた やってはいけないことランキング

取材を進める中で先生たちの「やっちゃダメ」率が高かった危険事項をピックアップしてご紹介★

1位 肌に摩擦を与えること

「過度の摩擦や力の入れすぎは乾燥やたるみの元に」（わかばクリニック・工藤先生）、「刺激で肝斑が濃くなります」（湘南美容クリニック・平田先生）など。やっても微妙なことだらけ！

2位 紫外線対策をサボること

P49で紹介した通り光老化の影響は深刻。「紫外線と乾燥、肌をこすることが最も悪いです」（品川スキンクリニック・藤井先生）「とにかく日焼けは避けること」（TAクリニック・嶽崎先生）。

3位 毛穴パックの使用

「絶対にダメ。イチゴ毛穴になるし治すのも大変です！」（高須クリニック・高須先生）と負の太鼓判。同様に「綿棒で毛穴を押す」（タカミクリニック・本田先生）のも肌を傷めるので×。

まず歯に投資するのがオトナの流儀!!

歯でした♥

そんなコのために美和子先生やお姉さんたちに教えてもらいました★

なぜこんなにも歯が大事なのか いきなりアンケート!!

メンズの声 / お姉さんの声



誠さん：歯が汚いと仕事もできなさそうだし、完全に恋愛対象外。

マサキさん：どんなにかわいくても、歯並びが悪いことはキスしたくない。

大樹さん：気になるコがいたけど、歯が汚すぎて気持ちが冷めました。

RIRIさん：ケアしてても歯が黄色い人って口臭きつそうだよね…。

神崎メリさん：バーキン持ってたコの歯が汚くて、良い物持っててても台無し。

木村美和子先生：歯が汚い＝普段の生活もだらしない人が多いし清潔感0。

教えて美和子先生！

ここが知りたい歯のQ&A♥

歯科医歴13年！　実家も歯医者さんな美和子先生に聞きました♥

Q 親知らずって抜いた方がいいんですか？



A **生えてる状況によるので、検診を！**
実際に診断しないと判断できませんが、抜かずに済む場合も♪ 生え方や虫歯の状況によっては抜いたほうが良い場合もあります。

Q 被せもののセラミックって自分の歯を削るけど、将来的に問題ないの？

A **本当は削ること自体にリスクあり**
削ると歯の寿命も半分になるので、キレイにしたいだけなら避けたほうが良いです。うちのラミネートベニアは一切削りません♥



Q ホームホワイトニングとオフィスホワイトニングはやっぱり違う？



A **時間をとるか値段をとるか♥**
短い時間で早く白くしたいならオフィス、多少時間がかかっても安くしたいならホーム。2つを併用するデュアルホワイトニングも♪

Q ガミースマイルが気になってるけど、歯医者で治せる？

A **歯医者さんで治せますよ**
レーザーで歯茎を削るか、ボトックスで上唇の開きを抑えるのが主な方法。場合によっては歯列矯正で改善することもあります



Q 歯列矯正しても一生ものじゃないって本当？



A **定着させるために保定すれば大丈夫です♥**
何もしなければ戻りますが、保定をすれば大丈夫です。保定のためにうちではしばらくマウスピースを使い続けてもらってます♥

Q セラミックにすれば欠けない限り一生そのままで大丈夫？

A **歯自体に問題がなければ大丈夫★**
素材によって劣化するし、元の歯が虫歯になれば治療が必要で、状況によります。定期的なメンテナンスはきちんと受けましょう♪



Q いい歯医者さんの選びかたってありますか？



A **患者さんに選択肢を用意してくれるところ**
相性もあるけど、口腔内の状況や原因を説明してくれるところや、治療の選択肢を提示してくれるところは通いやすいと思います♪

美和子先生のクリニックはこちら♥

ラ・ブージュ デンタルクリニック
㊟東京都渋谷区渋谷1-8-10 プレミスト渋谷宮益坂301
☎03-5778-4412　http://www.labouche.jp

Step.1 歯の基本的なこと

知っているようで意外と知らない歯の基本的なことを改めておさらい♥

歯は健康のバロメーター

親知らずを含めると32本♪　食べ物を切りさいたり噛み砕いたりとそれぞれ役割がある♪　虫歯や歯周病といった歯科疾患から毒素が体内に周り、健康を害することも。歯の健康＝体の健康

なんで黄ばんじゃうの？

色素が付着しやすい紅茶やソースなど、色の濃い飲食物やタバコが原因に。磨き残しによる歯石の蓄積、加齢によってエナメル質が薄くなることでも黄ばんでしまう

なんで虫歯になるの？

歯の表面についた歯垢に虫歯を作るミュータンス菌が住みつくと、糖分を栄養にして酸を出し、エナメル質を溶かしてしまう　定期検診を受けてしっかり予防しよう！

今さら聞けない!!

審美歯科ワード♥

セラミック

陶器などの焼き物に使われる、白い素材★　審美では被せものや詰めものとして使われ、素材や使う歯によって保険適用になることも。

ジルコニア

人工ダイヤモンドとしても知られる強く・軽く・美しいセラミック　天然の歯に近く、透明度が高いため審美性に優れている♥

参考料金　1本10万円〜

メタルセラミック

金属のフレームにセラミックを被せたもの。審美性はやや劣るが、耐久度が高い　金属アレルギーがある人は使えない可能性も。

参考料金　1本8万円〜

オールセラミック

金属を一切使わないセラミックのみの治療。被せものは、元の自分の歯を削る必要がある。素材によって強度や審美性、値段が異なるよ♪

参考料金　1本8万円〜

ハイブリッドセラミック

歯科用の樹脂・レジンにセラミックを混ぜたもの　質はレジンに近く審美性や強度は劣るが、比較的安価★　歯によっては保険適用可。

参考料金　保険適用で9,000円〜

インプラント

歯を失ったあごの骨に、人工の土台を埋め込み、セラミックやレジンで作った歯を設置すること。残ってる他の歯への影響が少ない

参考料金　30万円〜

ラミネートベニア

歯のエナメル質部分のみをわずかに削り、セラミック素材の薄いチップを接着する♪　できるだけ歯を削りたくない人向け

参考料金　1本5万円〜

歯列矯正

歯並びを整える方法　見た目のキレイさ以外に、胃腸などの消化器官への負担を減らしたり、虫歯や歯周病のリスクを軽減できる♥

ワイヤーによる矯正

歯に小さな器具を付けてワイヤーを通し、ワイヤーを引っ張ることで整える♥　透明な素材を使ったり裏側からやれば目立ちにくい♪

参考料金　100万円〜
参考期間　2〜3年程度

マウスピースによる矯正

取り外し可能なマウスピースを使う方法で、目立ちにくく、外して洗えるから衛生的　ただし、元の歯並びがひどい場合は適していない。

参考料金　80万円〜
参考期間　1〜2年程度

クリーニング

歯磨きでは取りきれない歯石や汚れをオフしてもらう。虫歯や歯周病予防が期待でき、自費診療だと軽い着色汚れも徹底的に落とせる♪

参考料金　3,000円〜20,000円

ホワイトニング

薬剤を使って歯そのものの色素を分解・溶かして、元の歯以上に白く明るくすること♪　定期的に行うことによってより白くできる。

参考料金　10,000円〜

ガムピーリング

色素沈着して黒ずんだ歯茎を、薬もしくはレーザーでキレイに　ピンク色の歯茎になることで、歯も白く見え清潔感が出る★

参考料金　5,000円〜

歯医者さん選びの参考にしてください♥

"自分へのご褒美" にブランド品を買うよりも、
キレイなお姉さんが今、手間ひまかけているのは

その人の美意識って肌や髪はもちろんだけど、何より歯に出る✧ ただ、歯をキレイにしようにも何をしていいか、どこに行けばいいかわからない!

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR**_Chiharu Koya

Step.2 お姉さん12人のデンタルデータ♥

歯がキレイなお姉さんたちが歯医者さんでしていることなど細かいデータを一挙公開♪



sayo's data

歯の状態	上前歯６本、下前歯６本ジルコニア
矯正経験	なし
ホワイトニング	オフィス&ホーム

ジルコニアにしたことで歯が輝くようになって嬉しい✧ とはいえ、自分の歯を削るから、笑った時に見える部分だけ。セラミックはやり直すか考え中😊

歯科はココ♥
今は特になし



yayoi's data

歯の状態	上前歯７本仮歯、下前歯５本セラミック
矯正経験	なし
ホワイトニング	オフィス

上の歯はもともとセラミックなんだけど、経年劣化が気になって今やり直しているので仮歯の状態✧ セラミックを装着するのが今から楽しみ♥

歯科はココ♥
品川シーサイド歯科(上の仮歯)、大塚美容歯科(下)



keiko'data

歯の状態	上前歯１本のみセラミック
矯正経験	なし
ホワイトニング	クリーニングのみ

神経を抜いてしまって、昔のハリセンボンはるかさんのようになったので、前歯1本だけセラミックに。それ以外は自前で、変更予定もありません♥

歯科はココ♥
いいクリニックを探し中



rina's data

歯の状態	笑った時に見えるところ全部
矯正経験	なし
ホワイトニング	今は特にしてない

歯並びが良くなくてセラミックにしたんだけど、仕上がりが本当にキレイだから今は何もしてない♥ 普段通りの歯磨きをするだけで十分😊

歯科はココ♥
湘南美容歯科



saki's data

歯の状態	全て自前
矯正経験	なし
ホワイトニング	オフィス、ホーム

歯医者はセカンドオピニオンの意味も込めて、ホワイトニングとクリーニングで別のクリニックに✧ ホワイトニングは美和子先生のところ😊

歯科はココ♥
光澤歯科、ラ・ブージュ デンタルクリニック



riri's data

歯の状態	上前歯４本、下前歯２本セラミック
矯正経験	なし
ホワイトニング	オフィス、ホーム

朝晩ちゅらトゥースホワイトニングで磨いてます✧ セラミックにすることで歯並びを直したんだけど、まだ前歯が少し出てる気がして矯正にも興味が。

歯科はココ♥
ルネス青山デンタルクリニック



misaki's data

歯の状態	上前歯７本、下奥歯６本ジルコニア
矯正経験	なし
ホワイトニング	オフィス、ホーム

ホームケアもいろいろしてるけど、光澤歯科でセラミックや治療を、美和子先生のラ・ブージュでホワイトニングをしてもらってキレイを維持✧

歯科はココ♥
光澤歯科、ラ・ブージュ デンタルクリニック



manaka's daya

歯の状態	全部自前
矯正経験	なし
ホワイトニング	オフィス

夜はフッ素ジェルを使って虫歯予防してるで♪ 歯が小さくてガミースマイル気味なのが悩みで、セラミックやレーザーを試してみようか検討中♥

歯科はココ♥
おはら歯科医院



oto's data

歯の状態	前歯６本クロスコーティング
矯正経験	なし
ホワイトニング	オフィス、ホーム

クロスコーティングとは、ラミネートベニアのように歯の表面を少しだけ削ってチップを貼り付ける施術で、2カ月に1回貼り替えてます♥

歯科はココ♥
あーす歯科



miwako's data

歯の状態	上８本ラミネートベニア
矯正経験	なし
ホワイトニング	オフィス、ホーム

月1のオフィスホワイトニングと3カ月に1回クリーニングしてます♪ うちのラミネートベニアは歯の表面すらも一切削らないからオススメ♥

歯科はココ♥
ラ・ブージュ デンタルクリニック



erina's data

歯の状態	セラミックのため治療中
矯正経験	あり
ホワイトニング	ホーム

虫歯治療が終わった歯から、セラミックにする予定だよ✧ 銀歯になるのが嫌なのと、セラミックは虫歯が再発しにくいって聞いたので😊

歯科はココ♥
内海歯科クリニック



chiha's data

歯の状態	上下奥歯６本セラミック
矯正経験	なし
ホワイトニング	オフィス、ホーム

愛用のアパガードエナメルは、1週間ほかの歯磨き粉と使い比べて、ホワイトニング効果の高さを感じて使ってる♪ オフィス・ホーム・歯磨き粉で美白✧

歯科はココ♥
ガーデンクリニック

Step.3 お姉さんたちが実践してるホームケア♥

キレイな歯を保つには毎日のケアも大事♥
実際に普段していることをプレゼンします✧

アイテム編♥

毎日使うものからスペシャルケアまで、自宅で日常使いしているオススメ品をお披露目♪



朝と夜で別々の歯磨き粉を愛用中✧

右のアロナールが朝用、左のエルメックスが夜用♡ 朝用はビタミン、夜用はフッ素が配合されていて、虫歯を予防してくれる♥（沙世）




隅々まで磨くため小さいヘッドを★

奥まで磨くために、ヘッドが小さいものを使ってます♪ ピュオーラの小とクリニカの極小があって、気分で使い分けてる♥（美咲）



口の中で泡になり短時間で白く♥

Spray White Proは、歯医者さんで買ってる海外のスプレーホワイトニングで、液体だけどゆすぐと泡に♥ 90秒くらいでOK♪（美咲）




ホワイトニング効果を高めるLEDライト✧

マウスピースにホワイトニングジェルを入れ装着し、LEDライトをくわえて照射★ 1時間でOK✧ 通販で買えるよ♥（CHIHA）





気分で使い分けて歯磨きを楽しく♪

右から虫歯予防用、スッキリしたい時用、アイスがしみた日用、焼肉食べたりして口臭が気になる日用♪ 左は毎日使うホワイトニング用♥（乙）




ソニッケアーの音波ブラシで毎日ケア✧

音波と水流を発生させて、歯垢を除去してくれるんです♥ 磨き上りが歯ブラシで磨くよりもツルツルでクセになりますよ♡（寿リリカ）





キュキュッと磨いてブライトアップ✧

ポリリンキューブは激落ちくんみたいにスポンジで歯を磨くホワイトニングアイテム✧ 3個入りで約500円だから、試しやすい♡（あい）





水の力で洗い流し隅々までクリーンに♡

パナソニックドルツのジェットウォッシャーはヘッドから水が噴射★ 歯の間とか磨き残ししやすい部分に当ててケアしてる✧（絵里奈）

クチコミ編♥

効くような気がする2ネタは、あくまでクチコミなのでお試しは自己責任でお願いします♥





食事もお酒も楽しめないから即治したい!!

口内炎はイソジンとマウスウォッシュを順番に口に含んでうがいすると治りが早い気がする♥ 殺菌・消毒効果があるのかな？♡（弥生）



食用の重曹を使えば歯が白くなる…？

まだ試してないんだけど、食用の重曹を歯磨き粉に混ぜて歯に塗り、アルミホイルで包んで1時間放置すると白くなるらしい♥（さち）





テクニック編♥

磨き方ひとつで仕上がりが変わる♥ 日々の積み重ねで健やかかつ美しい歯を目指そう♡





マウスウォッシュでよりスッキリする✧

お昼やお菓子を食べたあと、スッキリしたいときはマウスウォッシュを口に含んでブラッシングするだけで、さっぱりするよ♥（咲）



歯だけでなく舌も磨いて口臭ケア✧

100均の舌ブラシが1本あると口臭ケアもできるよ♪ 舌に残った汚れが臭いの原因になるから歯磨きの時に舌も磨く♥（CHIHA）





歯茎もケアして健康的なピンクを維持♪

加齢や色素沈着で歯茎がくすんだりすると聞いたので、歯磨きの時に歯茎もブラッシングします♥ 力が強いと出血するので要注意！（けいこ）





寝ている間のケアで虫歯を予防する✧

歯医者さんで作ってもらったマウスピースにクリニカアドバンテージ フッ素コートジェルを塗って、寝る前に装着するよ♥（まなか）





フッ素を塗りこんで歯の健康を保つ♡

夜歯磨きをしたあとに、やわらかいタイプの歯間ブラシの先端にフッ素ジェルをつけて、虫歯になりやすい歯と歯の間に塗る♥（乙）



朝起きたら必ずうがいで雑菌オフ!!

夜歯を磨いても、朝になると口の中で雑菌が繁殖してるから、朝起きたらなによりも先にコップ一杯の水でうがいを✧（流河さち）



半身浴をしながらホームホワイトニング✧

マウスピースにジェルを入れるホームホワイトニングは、3時間くらいつけなきゃいけないから、半身浴の時間に済ませてる♪（あい）



わずか5秒！隠したいところに貼るだけ！
水にもお湯にも強い耐水性！
医療用粘着剤だから安心・安全！

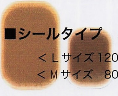
CAXEL®
http://caxel.jp

大手量販店／ドラッグストアにて販売中。



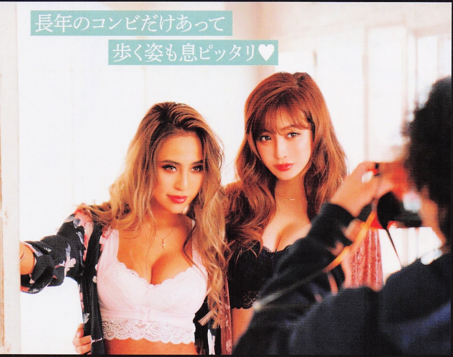


■シールタイプ　ナチュラル（肌色）
＜Ｌサイズ 120×80mm　３枚入り ＞
＜Ｍサイズ　80×60mm　４枚入り ＞



■シールタイプ　オーク（濃い肌色）
＜Ｌサイズ 120×80mm　３枚入り ＞
＜Ｍサイズ　80×60mm　４枚入り ＞

長年のコンビだけあって
歩く姿も息ピッタリ♥



姉 ageha の顔といえばこの２人♪　グラマラスボディを惜しげもなく披露♥

自然光たっぷりの
盛れるスタジオで撮影♥



撮影日は好天★　自然光の入るお家風の
素敵なスタジオで撮影しました♪



1月号でも着用した
お気に入りボルドー♥

「やっぱ沙世はボルドーが
いちばん似合うよね～！」
とさやかも太鼓判♥

実際は横から「色気だだもれ！」など茶々を入れ合って賑やかな現場でした★

モニターチェックは
真剣な眼差し…？



ライトを変えて
ムーディーさを演出♥

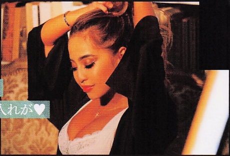


温かみのあるライトで照らして艶っぽく
撮影♪　さやかにぴったりの雰囲気★



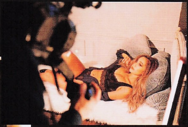
新色も続々登場中♥
9種類から選べるよ♪

好みの色がきっと見つかる９
色展開♪　同色のショーツも
セットで展開中★



この日さやかから
タピオカの差入れが♥

台湾発ジ・アレイのタピオカ
ミルクティーをスタッフ全員
に差入れ♥　太っ腹!!



ホテル風ベッド空間で
映画みたいなシーン♥

黒でぐっと大人に♥　CM で
はスロー再生で本当に映画の
ワンシーンみたい♪

×

２月のとある日、さやか&沙世のある撮影が行われました。
それは、アンジェリールのふんわりルームブラ「さやか&沙世編」
の CM 動画!!　テレビ放映は一部エリアになるので、
撮影現場の様子を誌面でお届けしちゃいます♥

CM撮影に密着!!

東海エリア&
福岡で
テレビCM
放映中♥

ふんわりルームブラ&キュッとふんわりショーツとは？

[上]ふんわりルームブラ￥3,980 [下]キュッとふんわりショーツ￥2,480／ともにアンジェリール シリーズ累計20万枚を販売した大人気のルームブラ♥ バストを守るナイトブラとしてだけでなく、バストアップ効果で普段使いにもいいとますます人気拡大中！ セットのショーツも機能性抜群♪



シフォンピンク&ラベンダーが人気♪ 選べる全9色♥



ご購入&お得なキャンペーン情報もわかるインスタはこちら♥

春色キャンペーン、2018年4月13日より開始♥

シフォンピンク・ミントグリーン・アクアブルー・ホワイトの春色4色を含む上下セット2セットご購入で、ランジェリー用洗剤のノベルティをプレゼント!! この機会にぜひ♪

ご購入はこちら！

https://www.co-medical.jp/item/roombra/

インスタは「roombra」で検索!!



ルームブラ 検索

放映中のCMは2種類!!



荒木さやか&早川沙世編

今回のCMのためだけに撮り下ろしたバージョン♥ ヘルシーな色っぽ沙世とセクシーな色っぽさやかが見れちゃいます♪



姉ageha専属モデル編

1月号の誌面撮影時に収録した動画を編集★ 専属8人全員が登場するゴージャスな見応えあるバージョンです♥



2018年1月号

かっこいいさやか・けいこ・沙世・莉菜グループと、かわいい佳那恵・早紀・優花・弥生グループの対比が印象的だった誌面♥ 専属8人が勢揃いしているのが迫力あると大好評でした♪

テレビCM放映情報♥

東海エリア（愛知・岐阜・三重）と福岡にて放映中!! 3月24日より放映中なので、もう目にした方もいるかも？ 住んでるエリアの方、旅行で上記エリアを訪れた方はぜひテレビを気にしてみてね♥

荒木さやか 早川沙世

ふんわりルームブラ

Angellir



誰かと一緒の時間もひとりのときも、
自分だけの世界を持ち続ける

THE *Lady* in MY ROOM

―色気のルール―

人前に出るときだけ取り繕っても、それは本当の魅力じゃない。誰かと一緒にいるときはもちろん、お家で一人でいるときも自分なりの美学を持って過ごすことが大切。色気のある魅力的な存在になるための過ごし方をのぞきます。

PHOTO_Mamoru Morikawa **STYLING**_Satoko Fujita **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
MODEL_Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Marika Koizumi



最低でも週に3日はヒールを履いて…
帰ってきたその瞬間までレディでいたい

キレイな肌や、ツヤのある髪の毛、美しいボディライン。

それらの条件をすべて満たして

外見がパーフェクトだったとしても

ふとした言動や仕草で幻滅されたり…。

色気の感じ方は人それぞれだけど

外見と内面が揃って初めて魅力的な人になれる。

そして色気のある人は永遠に老けない。

まず私たちができることは

「もうこの歳だから」とか

「朝、時間がなかったから」とか言い訳しないこと。

大人になったらミニワンピを

着ちゃいけないなんて誰が決めたの？

「色々隠せる無難な服」じゃなく「かわいいから、この服着たい♥」と

トキメキのままにその日着るものを選ぶ生活を送ることが

本能的な色気を生み出す第一歩。

24:00

トレンチコート¥12,500、ワンピース¥7,750／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド） ハット¥5,500／DaTuRa 渋谷109店 バッグ¥12,800／DURAS サンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



リラックスタイムも手抜きな
格好はNG。例えば服を脱ぐ
仕草も美しく見せる意識を

2:00

ジャージばっかり着ていると、ジャージの人になっていく。

お部屋で1人過ごす夜も心がときめける

格好で過ごすことで、心が確かに潤っていく。

人の目がないぶん、TPOも

彼の好みも気にしなくていい。

100%自分の好きな格好で過ごせる贅沢を楽しんで。

Vネックニット¥5,990／GYDA 渋谷109店　ショーツ¥2,690／Ravijour ルミネエスト新宿店　ラックにかけたフラワー柄ワンピース¥14,980、レースワンピース¥14,990／ともにdazzy　花柄パジャマシャツワンピース¥7,900／DaTuRa 渋谷109店



完璧＝色気じゃない。
外ではできない大胆な格好を
楽しむのも一人の醍醐味

例えお部屋に1人で誰もいないとしても

「今この姿を好きな人に見られたくない」と

思うような格好では生活しない。

すっぴんメガネのジャージでいると、鏡に映る自分を

見たときにテンションが下がっちゃう。

「私ってかわいくないな…」心の中でそう思う度に

色気は徐々にすり減っていく。

（着用アイテムは上記と同じ）床に置いたレースリボンパンプス¥14,500／ダイアナ　銀座本店　フラワー柄ブラウス¥7,900／DURAS

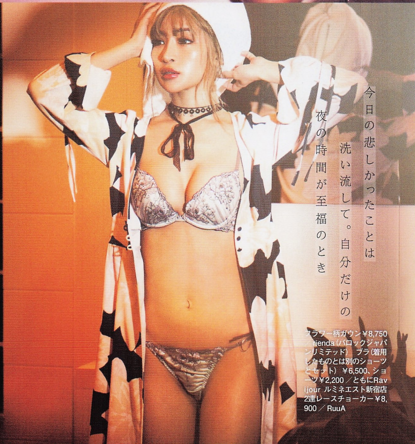


人にどう思われるかなんて
本当はどうでもいい
はずなのにね…。

3:00

その日できた心の傷は毎日お風呂で
リセットできる。
どんなにクタクタでも明日朝早くても
とりあえずお風呂に入ってお湯につかる。
もし1分しかつかる時間がなかったとしても、
お湯につかるという行為が大事。
そして「ちゃんとお湯につかって私エライ♥」と
毎日自分を褒める。
あれこれ考える前にバスタブにお湯を入れる。
そうすることでお湯につかることが
習慣となってどんどんキレイになっていく。
モデルや女優さんが住んでいるようなお家の
広いキレイなお風呂じゃなくても
自分が好きなキャンドルや入浴剤を
持ち込んで世界一リラックスできる空間に。

キャミソール、ショートパンツ／ともにスタイリスト私物



今日の悲しかったことは
洗い流して。自分だけの
夜の時間が至福のとき

フラワー柄ガウン￥8,750／rienda（バロックジャパンリミテッド） ブラ（着用したものとは別のショーツとセット）￥6,500、ショーツ￥2,200／ともにRavijour ルミネエスト新宿店 2連レースチョーカー￥8,900／RuuA



自分の価値を上げられるのは
自分だけ。誰にも左右されない
エゴイストな夜を過ごす

サテンワンピース¥6,500／Ravijour ルミネエスト新宿店

4:00

自分に自信がもてないときは

まずどこかひとつを磨くことに集中する。

例えば「お肌をキレイにする」と決めたら

いろいろ調べて試して手間暇をかける。

お金をかければいいっていうものではなくて

手間暇をかけることが重要。

そうやって昨日より今日、今日より明日と

お肌がキレイになっていくと、自然と自信が出てくる。

前髪とファンデーションで隠していたお肌が

近くで見られても平気になっていく。

次は髪、次はダイエット…と

気にかけるポイントを増やしていく。

1カ所でもキレイになると「隠していた」のが

「むしろ見て欲しい」に変わって自信になる。

その繰り返しで自然と本当の色気がにじみ出てくる。







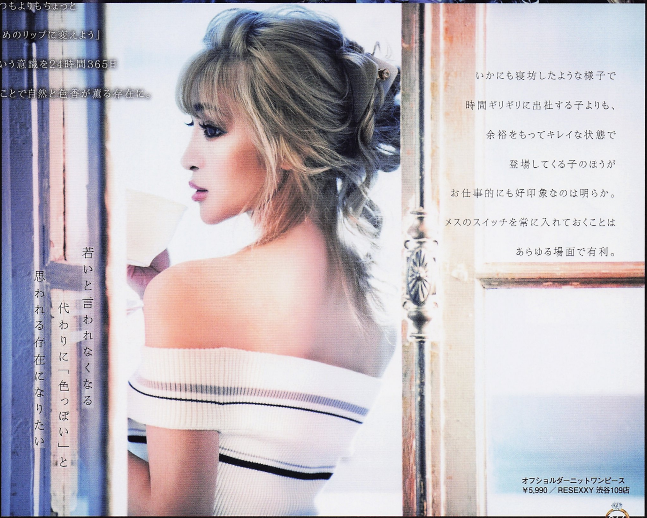


色気とは、その人がまとう
雰囲気のようなもの
何歳からでも色気は出せる

10:00

2日頑張って1日休む、じゃ意味がない。
毎日少しずつ意識することを増やしていく。
「今日は昨日よりもスキンケアを
丁寧にやってみよう」
「いつもよりもちょっと
濃いめのリップに変えよう」
そういう意識を24時間365日
もつことで自然と色香が薫る存在に。

オフショルダーレースレオタード¥7,590／Ravijour ルミネエスト新宿店 デニムパンツ¥1,999／GRL 周りに置いたビジューネックレス¥13,000、ロングピアス¥8,900 ともにRuuA



いかにも寝坊したような様子で
時間ギリギリに出社する子よりも、
余裕をもってキレイな状態で
登場してくる子のほうが
お仕事的にも好印象なのは明らか。
メスのスイッチを常に入れておくことは
あらゆる場面で有利。

若いと言われなくなる
代わりに「色っぽい」と
思われる存在になりたい

オフショルダーニットワンピース
¥5,990／RESEXXY 渋谷109店





肌を出して髪を巻く。
それは今この瞬間からできる、
色気を出すための最初の魔法

12:00

ブランド物を買うとかいうことではなく

「自分が心から愛せるものを身につける」こと。

それが豊かな色気を持つ人の特徴。

「安いからこれでいいや」で選んでいると、

心の感度が鈍って色気が減っていく。

心に潤いがある人に、色気は宿る。

自分の価値は自分で上げるしかないから

自分がいいと思ったものを身につけ

自分のテンションが上がる

ヘアメイクを施す。

それは一人でいても、誰かといても

変えてはいけない自分だけのルール。

オフショルダー千鳥柄ワンピース¥11,999／dazzy　手に持ったレザージャケット¥11,900／LIP SERVICE　グリッターチェーンバッグ¥13,000／ダイアナ 銀座本店　フェザーピアス¥12,000／RuuA　パンプス¥11,800／DURAS　床に置いたサンダル¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

お姉さんたちの

色気の出し方

若さと引き換えに私たちが手に入れなければならないもの、それは色気。お姉さんたちが日々実践したり気をつけていることをまとめてピックアップ！　セクシーは作れます♥

Rule.1

ROOM WEAR

お部屋にいるときは肌を出すのがルール！



本当にお部屋で1人でいるときもこういう部屋着を着てる♥　太ったらすぐ分かるから体形管理にもちょうどいい。右はヴィクシーで、左はカリフランカ。

ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし
CHIHAさん

彼と一緒に住んでるから油断厳禁



もう何年も一緒に住んでるからお部屋でもかわいくは当たり前。ジャージは絶対に×！　お部屋も清潔な状態をキープして、絶対にダラけないようにしてる♥

ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

ふんわり甘いのにセクシー♥



日によってバラバラだけど、パジャマは女っぽいものをセレクト♥　コレはカリフランカで、下着とおそろいで着るとめっちゃセクシー✧

広島の看護学生（32歳／広島県）独身・子供なし
青木りえさん

Rule.2

HAIR MAKE

上唇の山をツンとさせるよ✧

最近リップにハマってる♥　Diorのマキシマイザーを全体に塗って、Dior リップティントローズウッドを重ねるよ。上唇から形どると◎！





専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

かきあげヘアは譲れない✧



絶対に前髪は切らないと自分の中で決めてる♥　今のかきあげヘアがベスト✧　前髪があると、どうしても子供っぽい印象になっちゃう。

RIRIさん

色っぽい人は唇が特徴的♥



色気というものは唇に宿ると思うので、最近はボリュームアップ効果のあるグロスを使ってる✧　お気に入りなのはラシャスリップ♥

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
根本弥生

引き算メイクで唇はツヤツヤ♥



全体的にはナチュラルめなメイクにしつつ、リップはツヤ感を重視してる♥　色っぽくしたいときはやっぱりツヤ感を出すことが大事！

栄養士&ネイルアーティスト（31歳／群馬県）バツイチ独身・息子1人
流河さちさん

Rule.3

FASHION

ボディラインが出るコーデが◎✧



色っぽいと彼から評判が良かったのは、こういう体のラインが出る系のコーデ✧　このワンピは私のセレクトショップcheer closetのアイテム♥

根本弥生

ピタピタスキニーでメスっぽく♥



ダンナさんに褒められたコーデはコレ！　ピタッとしたスキニーのシルエットにメスを感じるみたい✧　ちなみに全身神戸レタスで購入♥

メス力（りょく）ブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人
神崎メリさん

自分らしいかどうかがポイント！



私がホメられたのは、スキニーにハデ色パンプスを合わせたコーデ。「その派手色を選ぶっていうのが麻莉江らしくていいよね」って♥

会社経営準備中（30歳／東京都）独身・子供なし
今井麻莉江さん

肌を隠した分だけ色気は減る！



とは言え露出しすぎても下品になるから、適度に肌見せするのがルール✧　特にオススメなのはオフショル、谷間チラ見せニット♥

RIRIさん

色気と言えば和服が一番です♥



普段は着ないアイテムだからレア感もあるし、和服を着たときのしっとりした雰囲気、アップヘアから見えるうなじなどが合わさって色っぽい♥

エステティシャン（28歳／埼玉県）独身・子供なし
水原 乙さん

カジュアルだけどセクシーに♥



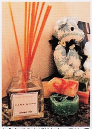
カジュアル路線が好きだから「いかにも女っぽい」みたいな格好はそんなにしないけど、ボトムをミニスカートにすればさりげない色気が出る♥

杉山佳那恵

Rule.4

OFF TIME

イイ女にはイイ香りがマスト♥



おうちでのんびりしたい日は、香りが必須！　好きな香りに包まれると気持ちも安らいでいくから一石二鳥。コレはZARA HOMEのものだよ。

今井麻莉江さん

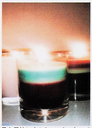
床に座らない生活の象徴✧



室内では必ずスリッパを履いてる。地べたに座る生活をしてるのって色っぽくないと思っていて、そういう子ってスリッパを使わないから。

RIRIさん

電気を消してキャンドルで暮らす



見た目的にもかわいいし、火って見てると心が落ち着く効果があるらしい😊　ピリピリしてると女性らしくないからコレで癒されてる♥

青木りえさん

たまにつけるエプロンで色気を✧



部屋着でキッチンに立つときはそのままだけど、出かける格好でお料理するときはエプロン着用♪　女性らしくて旦那さんウケも◎。

主婦&投資家（27歳／埼玉県）既婚・子供なし
菜採 梓さん

Rule.5

MIND



乾燥と怠惰な生活は色気の天敵！

ボディクリームやオイルを使ってお肌を乾燥させないのはもちろん、加湿器もマスト！　あと中身で言うと、自分を大事にできる人やハッピーを見つけるのが上手い人にセクシーな人は多い気がします✧

今井麻莉江さん



色気=心の余裕がある人✧

イライラしたりピリついてる人に色気は感じられないかな…。心が広いというか、どこか余裕のある人が色っぽいんじゃないかなぁ♥　同時に、ゲラゲラ笑いじゃなく優しい笑顔で笑う人にも色気を感じる。

流河さちさん



自分が"女"であることを意識♥

意識や仕草ってとっても大事で、顔がとても美人なわけじゃなくても色っぽくて魅力的な人はいる♥　つまり頭から手足の指先まで、"私は女である"っていうことを意識して生きていくことが大事✧

美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし
真優川（まゆかわ） 咲さん



常に他人から見られている意識を♥

汚い言葉を使わずに、綺麗で丁寧な言葉使いをする人は色っぽい♥　常に見られている意識をもつことで、自分自身にダラける隙を与えないことも大事！　あとは脚と髪の毛が綺麗だと色気が増す気がする✧

RIRIさん



自分のことをペラペラ喋らない♥

要はミステリアスな人っていうこと。ミステリアスな人になるには、聞かれてもいないのに自分のことをペラペラ喋らない。答えたくない質問には「秘密♥」と言って意味深に微笑んだり。意外と簡単にできるかと✧

神崎メリさん



姿勢、立ち居振る舞い、つまり品♥

品がないと、ただのビッチになっちゃう（笑）。ビッチと色気がある人の違いは、清潔感、礼儀や常識、マナーがあるか、姿勢や仕草が美しいかどうか♥　適度に筋肉があって、スタイルがいいのも条件✧

CHIHAさん

Rule.6

BEAUTY



髪の毛はサラツヤが絶対✧

左上は定番のモロッカンオイル。右上はトリシスコアのトリートメントで、頭皮ケアは左下のパナソニックと中下のクオレ頭皮用クレンジング。右下のタングルティーザーのクシは髪が引っかからないし切れ毛が防げる♥

RIRIさん



爪の先まできちんと保湿するよ♥

好きなボディクリームはCHANELとDior✧　香水よりもかすかに香るのが◎！　ネイルオイルは、マメに塗ることで爪割れしなくなった✧

今井麻莉江さん

Let's Party!

適度にドレス感があるけど頑張った感は出ないバランスが見事

夜のおでかけに BLACK QUEENの服が映える♥

仲の良い友達や彼とのイベントごとには、いつもと違う服を着て気分を上げたいし褒められたい♡ そんなときに活躍するのが『BLACK QUEEN』の服。
お財布にやさしいのに素材もきちんとしていて安心。黒ならどんな場にもなじみ、素敵なあなたになれるはず♡

PHOTO_i-dee(f-me) HAIR&MAKE_Yuko Nozaki STYLING_Satoko Fujita MODEL_Rina Sakurai EDIT&TEXT_Haruka Noda THANKS_AWABEES



友達の誕生日会に

いつも会ってる友達こそ「おしゃれして来てくれた♡」と喜ばせたいもの。アニマル柄の派手さはパーティーの盛り上げ役に適任！

背中のデザインが凝っていて後ろ姿でもおしゃれを演出できる1枚着。肩の切れこみもさりげなくセクシー。バックレースアップゼブラ柄ワンピース¥3,980／BLACK QUEEN



彼との記念日デートに

デコルテが美しく見えるワンピで小顔効果を発揮。ディナーで席に座ったときも美人見え♡一緒に撮る写真も自信が持てそう。

ウエスト切り替えとスカート部分のタイトさで立ち姿もスタイルアップ効果抜群。オフショルダーチェックワンピース¥3,980／BLACK QUEEN パンプス¥6,900／R&E



結婚式の二次会に

人とかぶりがちな黒いワンピースはシルエットで差をつけて。キレイにくびれて見えるデザインなら、誰より洗練されて見えるはず。

明るい色の小物で季節感をプラスして。レースニットワンピース¥3,980／BLACK QUEEN スタッズバッグ¥1,500／Grandedge 渋谷109店 パンプス¥7,300／R&E



夜のドライブに

動きやすさを重視したい日はロゴ入りスエットでインパクトを。コーディネートがラフでも黒×金のゴージャスな配色で簡単華やか。

パンツも白ならより華やかだし春らしい。ロゴスエット¥3,980、ハイウエストスキニーパンツ¥3,480／ともにBLACK QUEEN サングラス¥980／Grandedge 渋谷109店 リュック¥4,212／Ober Tashe 渋谷109店 サンダル¥7,900／R&E



好きな人との初デートに

黒×白の落ち着いた配色で大人の女を気取れるワンピース。ウエストリボンでかわいらしさも添えて。袖フレアがさりげなく旬の薫り♡

ミニバッグのこなれた感じもイイ女っぽさを作るもと。淡い色で抜け感を作って。ウエストリボンワンピース¥3,980／BLACK QUEEN チェーンバッグ¥1,499／GRL



大勢での女子会に

トレンド感が戦闘力になる女子会では今年っぽいビッグロゴで勝負。頑張ってておしゃれした感を出さずに今っぽくできる最強のアイテム。

重ね着風デザインだから簡単おしゃれ。メッセージカットソー¥2,980、ショートパンツ¥2,980／ともにBLACK QUEEN イヤリング¥1,500／Osewaya（お世話や）

April-May 2018

PRESENT

ようやくポカポカと暖かくなってきて春爛漫なこの頃だけど、早くも夏の準備を始めるためのプレゼントをご用意しました★
ダイエットスムージーで体をしぼったら、UVスプレーで日焼け対策をしてビーチで水着を着よう

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードorアドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2018年6月6日（水）必着

＜個人情報の取り扱いについて＞　プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント商品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

No.1
1名様

姉agehaブランドモールより

クリスチャン・ルブタンのクラッチバッグ♥



大人っぽいヌーディベージュの2WAYクラッチ

ルブタンのクラッチは、付属のストラップをつければ肩掛けにもなる2WAY♥　ランダムに配置されたスタッズに胸が踊る♪　69,800円（税込）

問姉agehaブランドモール
☎03-6805-1903
http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/



No.2
3名様

24h cosmeより

ファンデーション♥

元祖・24時間つけていられる肌に優しいファンデーション

ミネラルパウダーファンデはサッとのばすだけで肌と一体化し、自然な美肌に♥　SPF45/PA+++で、紫外線対策もバッチリ　3,900円

問24h cosme（ナチュラピュリファイ研究所）
0120-24-5524
https://www.24h-cosme.jp

No.3
各1名様

PEAK&PINEより

水着♥





レディな花柄かガーリーな花柄か、今年の夏はどっち？

右はクロッシー紐がウエストを細く見せてくれる♥　左はデコルテとバストがキレイに見える　(右)15,000円／(左)17,000円［Deflious］

問PEAK&PINE 渋谷109店
☎03-3477-5151
https://www.peakpine.com/

ティースラボより
歯磨きジェルセット♥



No.5 セットで2名様

口臭ケアをサポートするボタニカル歯磨きジェル♥

厳選した植物由来の成分が、口臭の原因にアプローチ♪泡立ちも◎✧ (右)100g 980円／(左)プレミアム60g 1400円

㈱ジェイピーエスラボ株式会社
☎03-6804-5399
http://teeth-lab.jp/

No.4 3本セットで5名様

アルマードより
美容ドリンク♥



美容と健康に不可欠なIII型(さんがた)コラーゲンの生成をサポート★

III型（さんがた）ビューティードリンクは、マスカット風味で飲みやすい☺ 話題の卵殻膜+14種類の美容成分が1本に✧ 1本350円

㈱アルマード
☎0120-85-1180
http://www.almado.jp/

No.7 セットで3名様

湿気によるうねりやくせ毛でお悩みなら試す価値あり☺

緑のヘアメンテナンスエマルジョンはミルクタイプで髪にうるおいをプラス♪ まっすぐうるおい水は寝ぐせ直しに✧ (右)1,500円／(左)680円

㈱ウテナ
☎0120-305-411
http://www.utena.co.jp/proqualite/



プロカリテより
アウトバストリートメント&寝ぐせ直しウォーター♥

パラソーラより
フレグランスUVスプレー&エッセンス♥

No.6 セットで3名様

ピンクフローラルの香りで暑い夏でもいい香り持続♥

10種類の美容成分を配合してる★さらさら仕上げだから不快感ゼロだし、香りが長時間続くのも嬉しい♥ (右)838円／(左)815円

㈱ナリスアップ コスメティックス
☎0120-32-4600
https://www.narisup.com



iroha INTIMATE CAREより
デリケートゾーン専用ソープ2種類♥



No.9 セットで3名様

繊細な場所だからこそ、優しく丁寧にケアするために専用ソープを✧

肌に優しいスクラブも配合。moistは保湿効果が高くジャスミンの香り、freshはメントールでスッキリするライムの香り♥ 各1,800円

㈱iroha
☎0800-1000-168
10:00〜19:00(土・日・祝は除く)

No.8 セットで3名様

エンナチュラルより
スムージー&プロテイン♥



スムージー&プロテインで全身スリムに美しく✧

スムージーは20種類の野菜や果物配合で食物繊維やビタミンが摂れる☺ 低糖質・高たんぱくのプロテインは運動と一緒に♥ 各2,000円

㈱メタボリック
☎03-5333-0133
http://www.mdc.co.jp/prmo/ennatural/

ほほのコケ、顔中心部のたるみといった老け顔要素をやわらげる
新型ヒアルロン酸注射が満を持して登場!!

ジュビダームビスタ® ボリューマで
くぼみ&たるみと無縁のハリ顔に♥

あご周りの余分な脂肪を除去してもリフトアップでたるみを引き上げても、どーにもならないのが顔中心部の老け顔要素！ …というのはもう過去の話★ 悩みを打破する必殺技的治療で若々しい自分にプレイバック♪

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Hironeko-A

ジュビダームビスタ® ボリューマとは!?

従来のものより持続性が長く、ボリュームアップ作用に優れたハイスペックなヒアルロン酸。成形性が高く顔の組織となじみやすいので、Eラインやあごの形成にも向いてます★



げっそり感をふっくらさせ
若々しいハリとツヤを再生★

専属モデル（34歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

ポイント1
治療時間は約10分！
注射だから超お手軽♥

ポイント2
1回の治療による効果維持期間はなんと最大2年間！
若々しさも長続き♥

ポイント3
理想の形状を作りやすい&維持しやすい！
肌なじみがいいから仕上がりも自然♥

さらに若々しい顔に近づける☆
ハリ顔メンテナンス治療3STEP♥

- STEP1 1日脂肪取り®顔やせで余分な肉を落とす
- STEP2 美肌アモーレでフェイスラインを上げる
- STEP3 ジュビダームビスタ®ボリューマで顔中心のくぼみを膨らます

ジュビダームビスタ® ボリューマ

こめかみ・ほほ・あご（各1cc） **98,000円**

治療データ
治療時間：約10分／ダウンタイム：腫れや内出血が1～2日程度／痛み：注入時に軽く感じる程度／メイク・入浴・洗顔：当日より可能／その他：激しい運動は24時間、長時間の入浴は約3日、顔への強いマッサージは約1週間は避けること

美肌アモーレ

スタンダード（2カ所）**170,000円**

肌質を根本から改善する
美肌&若返り治療★

毛羽立った溶ける繊維を挿入することで肌老化やたるみなどを解消する「肌質改善治療」。リフトアップに役立つほかシミやシワ、毛穴の開きといったお悩み対策にもオススメ★

治療データ
治療時間：約30分／ダウンタイム：7日程度／痛み：麻酔時に軽く

1日脂肪取り® 顔やせ

初回1cc **1,000円**（5ccまで）、
2回目以降1cc **3,950円**

脂肪や老廃物の排出を促し
スッキリとした小顔に★

早い人だと翌日に効果を実感できるほど即効性の高い注射♪ ほうれい線対策には口角の横、二重あごの解消にはあご下、ほほ全体のたるみにはフェイスラインに沿って打つのがオススメ♥

治療データ
治療時間：20分／ダウンタイム：ほぼ0日／痛み：ほとんどナシ

これまで顔の肉を落とすため戦い続けてきたのに!!!

なぜアラサー以降は顔の中心にボリュームが必要なのか!?



品川スキンクリニック
表参道院 院長
石橋正太先生

加齢でほほがたるむと老けた印象になるから

顔がコケるしほうれい線もくっきり。そんな時の強い味方がジュビダームビスタ®ボリューマ。ほほ骨下に少量注入するだけでほほがふっくら高くなり若々しい印象に★ たるみが上がることでほうれい線が浅くなるほか、面長の人は顔のバランスもよくなります。

オススメの注入ポイント★

こめかみのくぼみ解消にも有効ですが20～30代はほほ骨下だけで十分。2～3カ所に少し打つだけでほほの位置がグッと上がります。





information♡
品川スキンクリニック

全国共通 予約専用 フリーダイヤル
受付時間 10:00～22:00
0120-575-900
携帯OK！ 土日も受付！

●表示価格や治療に関する詳しい内容は、HPまたはお電話にてお問い合わせください。●表示価格は予告なく変更となる場合があります。●表示価格は標準的な費用です。●当院は自由治療のため公的保険は適用されません。●その他さまざまな治療も取り扱っております。

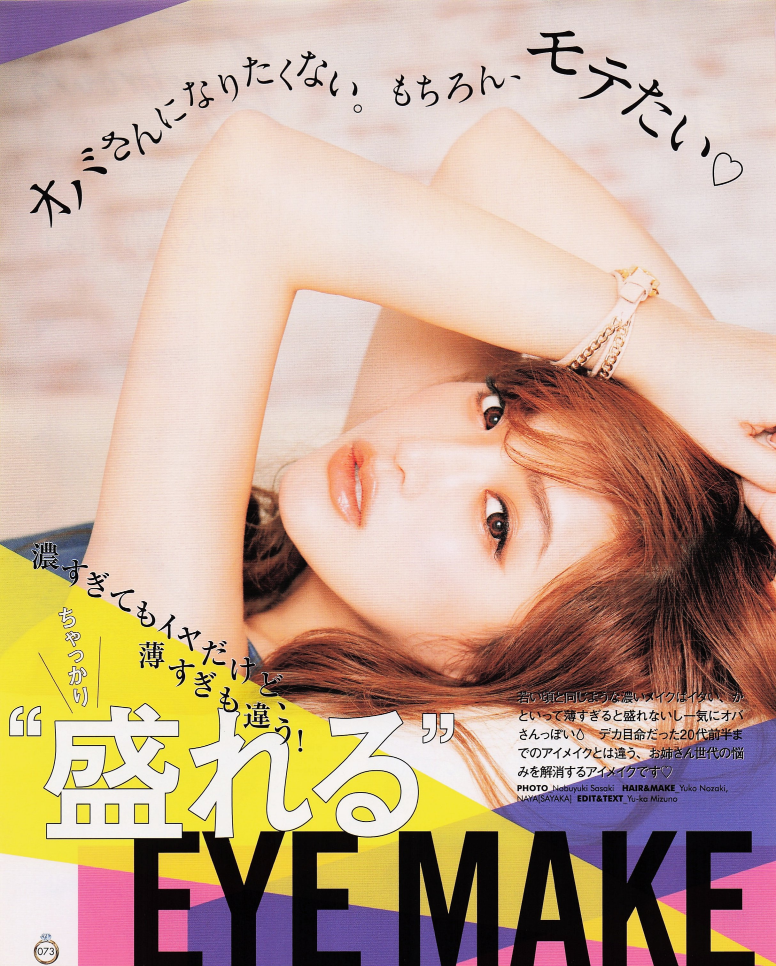
https://shinagawa-skin.com/ 品川スキンクリニック 検索

主要都市を中心に続々開院

品川	表参道	池袋	銀座	上野	立川	大宮
千葉	新潟	札幌	名古屋	梅田	心斎橋	京都
神戸	岡山	広島	福岡	鹿児島	熊本	沖縄

最新の美容外科情報はホームページをチェック！
無料カウンセリング予約／メール相談も受付中

※品川スキンクリニック公式LINEアカウント
お友達登録で1000円クーポンプレゼント中!!



オバさんになりたくない。もちろん、モテたい♡

濃すぎてもイヤだけど、薄すぎも違う！ ちゃっかり“盛れる”EYE MAKE

若い頃と同じような濃いメイクはイタい、かといって薄すぎると盛れないし一気にオバさんっぽい💧 デカ目命だった20代前半までのアイメイクとは違う、お姉さん世代の悩みを解消するアイメイクです♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki, NAYA[SAYAKA] **EDIT&TEXT**_Yu-ka Mizuno



昔は嫌だったけど、
今はそれがいい！

眉と目が近い。

最近はなんだか

青クマ。

ファンデが目元のシワにたまる

専属モデル（33歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

荒木さやか

カラコン／ TeAmo シェルブラウン♥

Eyebrows

アイブロー

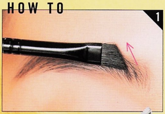
トレンドに左右されやすいパーツ、それが"まゆげ"。意志の強さを強調する太眉、オルチャン顔になれる困り顔の一本眉、やわらかい印象になるアーチ眉を詳しくレクチャーするよ✧

こだわり！

外国人風のボサ眉で顔をハッキリさせる！

外国人って昼間ノーメイクで夜はバッチリ✧ まゆげが生えてれば顔がハッキリすることに気づいて、今は形を整えるぐらいにした

HOW TO



1



眉頭を毛流れに沿って立たせるようにブラシで描いて強調。描き足すことで骨格美人になる

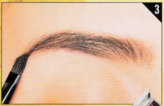
RMK パウダーアイブロウN



2



毛のスキマの肌色が見えてる部分を埋める。毛よりも薄い色で整えると自然な雰囲気に仕上がるよ♪



3



眉尻はクッキリと少し長めに描いてキム・カーダシアン風！　これが外国人風まゆげの秘訣✧

変わらない！



DOT1101のさやかスペシャルデザインのまつエクはボリューム・カール・長さすべてがパーフェクト✧

変わった！

普段はアイライン細め！ツヤなしがいい感じ

濃いアイメイクも好きだからするけれど、普段は細めラインにしてヘルシーセクシーな外国人メイク マットが自然でかっこいい✧



1



目のキワに沿って細く細くリキッドアイラインを。昼間メイクならこれぐらいがいい

メイベリン ハイパーシャープライナーR BK-1漆黒ブラック



2



リキッドのテカリを抑えたいから黒シャドーでマットにすると自然なのに目ヂカラUP♪

M·A·C スモールアイシャドウ カーボン



まゆげが逆まろ!!

万年、寝ぼけ顔ですけど!?



専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

杉山佳那恵

こだわり！

太すぎず、細すぎず一直線！ハンサムなオルチャン眉

小学生の頃にハサミで切ってから生えなくなった眉頭がイヤだけど、太めで眉山のない平行ストレートなオルチャン眉にはピッタリ♡

HOW TO



1 ★マークをまぜて眉頭の上部分を始点にして、眉尻に向かって思いっきりまっすぐ描く

ケイト デザイニングアイブロウ EX-4



2 眉尻を太めに描き足したら、まゆげの下部分を眉頭〜眉尻につなげて輪郭を作るよ！



3 太いブラシに★をのせてまゆげのスキマを埋めるようにぼかしてノーズシャドーもON♪



変わった！

アイシャドーは肌に馴染むベージュ系ブラウンで目元に自然なメリハリをつけるくらい✧

ルナソル スキンモデリングアイズ02 Beige Orange

こだわり！

明るいヘアカラーに合う天女アーチ眉♥

自まゆは太くてしっかり。理想のまゆげを描いて、はみ出す部分を剃ったり抜いたりして優しくて明るい細めのアーチ眉にチェンジ✧

HOW TO



1 まゆげの輪郭をペンシルで眉山をなだらかなカーブにして眉尻も長めに描くこと！

ビボ アイフルマユズミA イエローブラウン



2 眉マスカラでカラーリング♪ヘアカラーより少し濃いブラウンで目元を強調するよ

キスミー ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ 04 ナチュラルブラウン



3 全体のバランスを見ながらスキマを埋める。仕上げに眉頭を少し足して目の印象をUP✧

ケイト デザイニングアイブロウN EX-5



変わった！

少し前までリップは強い色が多かったけど、クリア感のあるリップで抜け感を出した♡

ジルスチュアート フォーエヴァージューシー オイルルージュティント03

ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし

RIRIさん

実はまゆげが男前。

なりたい顔は沢尻エリカ様♡



目の大きさ、ガタガタ。



Eye Line

アイライン

引き方で目の印象をガラリと変える"アイライナー"✧ リキッド・ペンシル・ジェルと種類も豊富で印象を変えられる！ コンプレックスをバネに、なりたい目元を叶えよう♡

こだわり！

ブラウンだけで作るオトナかわいい♡アイライン

最近注目してるのはラインを強調しないアイメイク。ブラウンはやわらかくてフェミニンな目元になるからキャットラインでもかわいい♡

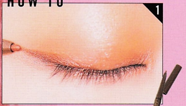
ノーメイクはガキンチョ。笑うとマリモッコリ（笑）

専属モデル（34歳／東京都）独身・息子1人

早川沙世

左目小さい。二重幅せまい。

HOW TO



1

目の形に合わせて目尻のハネ上げラインから引く♪ 約1cmの延長ラインでヨコ幅を盛って♡

セザンヌ ジェルアイライナー 30ブラウン



2

目を開けた時の二重幅に合うように目尻の延長ラインを太く調整して形を整えていくよ♡



3

目頭〜目尻まで上まぶたのキワに極細ライン。目尻は1mm程度のオーバーラインでOK！

フローフシ モテライナー リキッドブラウン

変わらない！

アイシャドーはやっぱりブラウンが1番盛れる♡

年中無休で好きな定番のブラウン！ 男ウケもいいし、結局1番目が大きく見えると思うから♡ 赤味ブラウンが最近のヒット✧

下つけまをやめたら顔のギャル感が抜けた♡ おかげでカラコンの直径も小さくできた♪

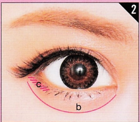


A

イヴ・サンローラン クチュール クソール パレッド 14

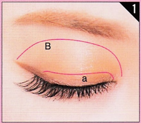
エチュードハウス ディアマイエナメル RD302

B



2

Aのbを下まぶたの涙袋のぷっくりする場所にのせたら、Aのcを目尻にのせて影を作る。



1

ツヤっぽさを出したくてBをアイホール全体にのせる。二重幅にAのaで肌色を明るく✧

No Make





この1ミリが目ヂカラを左右する。

目がとにかく、ちっちゃい!!

専属モデル（27歳／東京都）独身・子供なし

小原優花

こだわり！

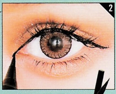
目頭&目尻ラインで最強ヨコ長盛り！

パッチリ目に憧れるけど元の目がちっちゃいから、目頭&目尻ラインを延長することでヨコ幅を最大限に盛ることを意識してるよ

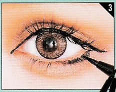
HOW TO



1 上まぶたの目頭～目尻まで細ラインン。目尻は約7mm延長して最後にほんのりハネ上げる
アドンナ フレッシュ ゲル リキッドライナー BK



2 上まぶたの黒目位置にインラインしたら、目頭の先端を1mm描き足して離れ目を寄せる



3 目尻～黒目まで下ラインを。上ラインとは繋げずに丸くタレ目に見えるカーブを意識♡

変わった！



目が小粒でインパクトないから外国人のインスタを参考にした濃いシャドーがマスト
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ 001



第一印象の悪い、ツリ目。

疲れると目がくぼむ

こだわり！

上ラインは極細。下ラインはタレ目風

リキッドアイラインはやめられない！　でも1年前に比べて細くなったし、下ラインは茶ペンシルにしてヘルシーな目元になったよ

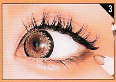
HOW TO



1 上の黒目上～目尻、そして約8mmの延長ライン 先に目尻側を引くと極細にしやすい♪
フローフシ モテライナー リキッド ブラック



2 上の目頭～黒目上を引く。プロセス①より少し太めに丸く引いてかわいらしさをプラス♡



3 下の目尻側を太く、黒目下を細くしながら下ラインを引く。チップで少しぼかして完成！
マジョリカ マジョルカ ペンシル BR606

カラコンアドバイザー
（34歳／東京都）独身・子供なし

美咲さん

変わらない

金髪に近いヘアカラーはやめられない！　どんなに太眉が流行っても細まゆげが好き♡
ビボ アイフル マユズミA 6 ライトブラウン



Eye Shadow

アイシャドー

春のポカポカ陽気に誘われてアイシャドーを変えたお姉さんが続出！　大人でも挑戦できる人気のカラーシャドー、品があふれるカラーレスで目元の印象もイメチェンしましょ♡

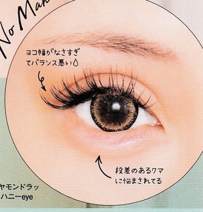
下はまつエクがつけられないほど、自まつげが行方不明。

メイクで盛ってるけど ヨコ幅なさすぎ💧

いつから出てきたの？ 私のクマ。

専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし

桜井莉菜

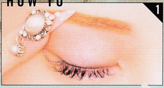


こだわり！

ヘアカラーに合わせて偏光パールのピンクまぶた♡

春らしくピンクの髪色にしたからアイメイクもピンクに😸　濡れたようなじゅんわりピンクはくすみもカバーしてくれて透明感UP✧

HOW TO



ブルーラメ入りの★シャドーを上まぶた全体に丸っぽくいれて濡れまぶたを作るよ✧

RMK フェイスポップアイズ 04 ディープブラウンベージュ



①同様、★のシャドーを下まぶたの目頭～3分の2のぷっくりさせたい涙袋にのせて強調する♪



上まぶたの目尻～3分の2に★シャドーをナナメにのせてぼかす。自然なヨコ幅が出るよ✧

メイクアップレボリューション アイラブメイクアップ アイラブチョコレート ゴールデンバー



下まぶたの目尻～3分の2に同じ★シャドーを丸みをつけてON。かわいいタレ目になるテクだよ♡



上まぶたの目頭～3分の1、二重線上に合わせて白ラメ入りピンクをのせてツヤ出し✧

リンメル プリズム パウダーアイカラー 002



さらに下まぶたの目頭～3分の1にも白ラメをのせて、塗れたような偏光パールまぶたのでき上がり♡

ダイヤモンドラッシュ ハニーeye

お人形みたいに丸い大きな目になりたいから、下つけまをやめる気はない😆　まつげ大事✧





テリちゃんの顔になりた〜い♡

二重幅不安定…。

疲れるとくぼむ、四重になる

美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし

真優川 咲さん

こだわり!

春っぽくて韓国モデル風！まぶたキラキラメイク✧

韓国モデルのテリちゃん風メイクがしたくてオレンジチークでアイメイク🐱 血色よくて華やかなツヤまぶたがすごくお気に入り♡

HOW TO



1 上まぶたのアイホール&下まぶたの目頭〜目尻に★をのせてつるんとした質感を出すよ✧ THREE シマリング グローデュオ01

2 上のアイホール&下の涙袋に目尻側からON！ 目尻からのせることで濃さを調節する♪ RMK インジーニアス パウダーチークスN 10オレンジ

3 下品じゃなくてキュートな★のラメを二重幅&下まぶたの中央にのせてキラキラ目元に✧ エチュードハウス プレイカラーアイシャドウ インザカフェ

4 赤味ブラウンの★を下まぶたの目尻にぼかしシャドーして左右のバランスを合わせるよ。 シュウウエムラ トウキョウドール アイ&チークパレット





ベースメイクは素肌っぽいツヤ肌♡ 肌がキレイだと確実に美しい



娘が幼稚園に入ったので品よく、ママらしく。

ツリ目で小粒。

会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人

寿リリカさん

こだわり!

ノーシャドーに見えるカラーレス×タレシャドー

女優さんのような素材を生かしたメイクを研究してカラーレスアイシャドーに✧ まぶたは強調せず、まゆげ & まつげでメリハリを

HOW TO



1 上まぶた全体に★をON♪ ヴァントルテのアイシャドーはノンケミカルで肌に優しい ヴァントルテ ミネラルシルクアイズパレット メイズブラウン

2 ★を目尻のCゾーンに入れてほんのりとツヤ&ハイライト✧ 目元に透明感が出ます🐱

3 ★を混ぜて二重幅にほんのりと陰影が出るくらいにシャドーをのせなじませます。

4 ツリ目がコンプレックスなので★を下まぶたの目尻〜3分の1にのせて優しい目元に♡



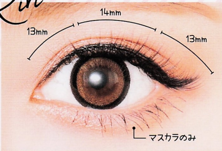


カラーレスはぼんやり顔になるのでまゆげ下部分に眉エク&上部分は眉ワックスで美人太眉に✧

カラコン&まつげで目の印象操作!!

顔の印象を決める、重要な“カラコン & まつげ”。まろやかなフェミニン女子になりたいか、それともクールなハンサムウーマンになりたいか？ お姉さんを参考にトライしてみてね♪

Riri



まつげ

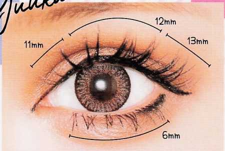
まつエクは上だけ。Dカールのボリュームラッシュをつけてるよ♪ ナチュラルに見せたいからあまりカールが上に向かないようにつけてもらってるよ。下はマスカラを一度塗り

なりたい目

幅広二重よりも奥二重の目が好きで、なれるもんなら沢尻エリカ様になりたい♡ あの猫っぽくてセクシーな雰囲気が大好き アイラインは太めに引くことで二重幅を目立たせない！

カラコン ハニーキス ちゅるんブラウン

Yuuka



まつげ

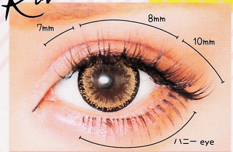
いつもお世話になってるのはEye Carry♪ 太さ0.2mmの高級ボリュームセーブルを両目で140本くらい 下は抜けにくい長さの6mmを片目30本ずつと軽めにつけてもらってる♡

なりたい目

永遠の憧れはやっぱり浜崎あゆみさん♡ でも元の目の形が違うので立体感が出るようにアイシャドーやアイラインを駆使して、とにかくホリを出すようにしっかりメイクしてます

カラコン ラヴェール キャラメルグロー

Rina



まつげ

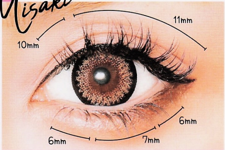
上はLapis eyelashでプレミアムセーブルの太さ0.15㎜のDカール&CCカールを両目で100本♪ 下はダイヤモンドラッシュのハニーeyeを目頭2束カットして目尻からつけてるよ

なりたい目

スーパードルフィーみたいなタテもヨコも大きいドーリーEYEが理想✧ まつげがしっかりカールしてて上下にパッチリしてるとしあわせ♡ まつエクのつけたてが最高に好き

カラコン 試作品だからまだヒミツ♡

Misaki



まつげ

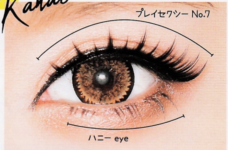
まつエクをつけてるのはEye Carryで、上はセーブルのDカールを両目で190本くらい！ 太さは0.15mmと0.2mmをMIXしてもらってるよ 下は0.15mmのJカールを両目60本つけてます✧

なりたい目

目指してるのはヘルシーセクシーな外国人EYE✧ だから年中アイシャドーはベージュ系が多いよ。ノーメイクが男っぽい顔だから、化粧で女らしくなれるように意識してるの

カラコン ラヴェール シルキーベージュ

Kanae



まつげ

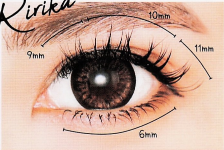
上はデコラティブアイラッシュのプレイセクシーNo.7をフルづけ 下はダイヤモンドラッシュ ハニーeyeの目尻側を6束分カットして目尻側に合わせてつけてます♪

なりたい目

切れ長でセクシーな目になりたい♡ だから目尻の長いまつげをつけるのがゆずれないこだわり✧ あとつけまの重みでねぼけた二重がクッキリするから、つけまはやめられない!!

カラコン グラムレンズ ロデオピンキーブラウン

Ririka



まつげ

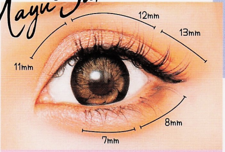
恵比寿のMIXKELLYでミンクのJカールをつけています。本数は両目で200本くらい 下はJカールを両目で80本つけてノーメイクでも変わらない目元になるようにデザインにしてます！

なりたい目

ナチュラルビューティーでかわいらしい顔になりたくて毎日研究してます✧ 幼稚園ママなので、すっぴん風のナチュラルメイクで印象のよい顔立ちになるように心がけてますね

カラコン ルナカラー マローナチョコ

MayuSaki



まつげ

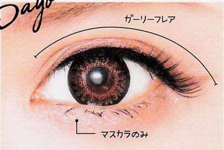
渋谷のラウンジで上は太さ0.2mmのナイロン。目頭～中間はCC、目尻はCカール。下は0.15㎜のJカールを♪ 硬めのナイロンはつけまみたいなカールを持続してくれるから好き♡

なりたい目

すっぴんだと外国人っぽいからやわらかく優しい目元になりたいと思って日々メイクしてる 今日は韓国モデルのテリちゃんを意識してフェミニンなオレンジメイクにしてみました✧

カラコン エマカラー タルトブラウン

Sayo



まつげ

上はミッシュブルーミンNo.06ガーリーフレアをフルづけ 自然でふんわりと盛れるし、目尻が長めなのもかわいい 下はマスカラのみにして引き算メイクをしてるよ～♡

なりたい目

クッキリだけどメイクが濃く感じない目になりたいって最近は思う！ つけまのほうがいつも毛流れがキレイに決まるから、アイシャドーやラインで薄くするように心がけてるよ

カラコン CLARA ルナブラウン


目もと編
なりたい顔への近道を探そう
可愛いも綺麗もやはり目は大きい方が端正な印象になります。可愛らしさを目指すならくりっと丸いパッチリ目に。綺麗を目指すなら、切れ長のキリッとした印象にすると横長感が強調され大人っぽい目もとに。
CUTE
COOL
目ヂカラUP 目指しましょう
名古屋院 院長 高須 幹弥
キツイ目もとをイメチェンしたい
高須のクイック埋没法
(両目)¥90,000
二重
メスを使わず自然な二重に
高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。
ばっちり盛りメイクに挑戦したい
全切開法
二重
腫れぼったさも同時に解消!!
(両目)¥250,000
まぶたが厚い方にオススメ!!
幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目の方にオススメです。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。
可愛らしい目もとになりたい
なみだ袋形成
女らしさあふれる優しい目もとに
(両目)¥100,000
手軽に愛され目もとが完成!
なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十分な効果が持続し、約2~3年かけて徐々に体内に吸収されます。
なりたい目の大きさと形に近づける施術
可愛い派 つり目の人
綺麗派 大きく・切れ長の目にしたい人
タレ目形成
目尻切開
涙袋形成
目の開きが少ない人
眼瞼下垂
なりたい理想の目の位置に近づける施術
可愛らしいか綺麗かの大きな決め手になるのが、目の位置です。まず、美しさの理想的なバランスを見てみましょう!右の写真を見ていただくと基本の理想的な目の位置は、顔の横幅全体で考えた場合、目の横幅を基準にして目が横に5つ並ぶつまり5等分された状態にあるのが理想とされています。綺麗を目指す人は、ここにできるだけ近づけるのがポイントです。可愛いを目指す人は、反対に目と目の間を少し広くすると幼い印象になります。
1/5 1/5 1/5 1/5 1/5
あなたの理想の目もとはどちら?
♥可愛い派♥
寄り目気味、目と目の間隔を広げたい人
◆綺麗派◆
目と目の幅が広い人
蒙古襞形成
目頭切開
小顔
メソシェイプフェイス
小顔専用脂肪溶解注射
腫れを抑えて痛みが少ない
エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。
両頬1回 ¥60,000
あご下～フェイスライン1回 ¥60,000
エラボトックス・ボツリヌストキシン注射
エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つだけなので約10分で終了します。術後、約3週間～4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々にシャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。
(プチ小顔術)1回 ¥150,000
PRICE LIST
目
目頭切開……両目¥250,000
目尻切開……両目¥250,000
垂れ目形成……両目¥250,000
眼瞼下垂……通常施術 両目¥700,000
蒙古襞形成……両目¥250,000
鼻
長期持続型ヒアルロン酸注射 ¥150,000
シリコンプロテーゼ挿入 ¥350,000
美 肌
ホクロ除去 1個¥2,000～¥150,000
ニキビ治療(フォトフェイシャル)顔全体¥30,000
毛穴(フラクセル2)顔全体1回¥150,000
りんかく
あご注射整形(ヒアルロン酸)¥50,000
あごプロテーゼ挿入……¥350,000
脂肪吸引(頬・あご)……各¥280,000
バスト
注射式(マンマリーヒアル®)10cc¥70,000 (名古屋・大阪)
プロテーゼ挿入……¥1,000,000
ピュアコンデンス脂肪注入豊胸¥300,000 (別途脂肪吸引代がかかります)
乳輪黒ずみ除去¥30,000～¥32,000
瘦 身
脂肪吸引 ¥200,000～¥570,000
イタリアンメソシェイプ ハガキ大1部位1回¥30,000
ワキガ・多汗症
ボツリヌストキシン注射 (ワキ・手のひら・足の裏)……各¥150,000
クイック法……¥150,000
ミラドライ……両ワキ1回¥350,000 (東京・名古屋・大阪)
レーザー脱毛
両ワキ 初回～5回までの1回毎¥14,000
★1年間フリープラン¥70,000
★=上限8回までの施術とさせていただきます。
ピアス
耳(指定ピアス持ち込み)……1ホール¥1,000
へそ・耳軟骨(ピアス込み)各1ホール¥12,000
歯 科
オフィスホワイトニング 1本1回 ¥1,500
審美義歯……¥150,000～¥600,000
施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。
高須クリニック 検索
高須幹弥 オフィシャルブログ
ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ!
http://ameblo.jp/drmikiya
*料金は、すべて消費税抜きの価格です。*大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。*公的医療保険は適用されません。
*秘密厳守の医療ローンをご用意しています。*この料金表は、平成30年4月1日現在のものです。
美容外科・形成外科・美容皮フ科・歯科
高須クリニック
美容相談 9:30～22:00 0120-5587-15
歯科相談 9:30～19:00 0120-4180-86
歯科の相談は、東京・名古屋・大阪院にて承っております。
年中無休・予約制・ローン・クレジットOK
http://www.takasu.co.jp
ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です。
東京 地下鉄千代田線 赤坂駅5番A出口すぐ
東京都港区赤坂 2-14-27 国際新赤坂ビル東館12F
03-3587-2061
歯科直通 03-3583-9244
横浜 JR横浜駅西口より徒歩1~2分
横浜市西区北幸1-6-1 横浜ファーストビル10F
045-322-1187
名古屋 JR名古屋駅より徒歩1分
名古屋市中村区名駅4-7-1 ミッドランドスクエア8F
052-564-1187
歯科直通 052-533-4188
栄 地下鉄 栄駅 1番出口より徒歩1分
名古屋市中区錦 3-17-10 錦三ビル7F
052-971-6650
大阪 JR大阪駅北側より直結
大阪市北区大深町4-20 グランフロント大阪タワーA12F(南館)
06-6372-5587
歯科直通 06-6372-5518

リアルラブSTORY!
最愛の人——。

終わった恋を引きずったりしない。それなのに、あの曲が流れただけで涙がこぼれそうになるのはどうして…？　彼と出会えたことが、ともに過ごした時間が、きっと今の私を支えてる——。忘れられないあの人、現在進行形の今カレ。私の最愛の人を紹介します♥

PHOTO_Tomoya Nagatani(will creative)　**STYLING**_Satoko Fujita
HAIR_Anri Mitsuishi, Ayumi Maruyama　**EDIT&TEXT**_Midori Sasaki

いつか結ばれると思ってた

別れてからもう8年くらい経つのかな。いつの間にそんなに経っちゃったんだろう。その間に彼は結婚して今は2人の子供の父親で、私は私でバツイチになった。

もうとっくに手の届かないところに行ってしまった人だけど、誰かと別れたときに会いたくなるのは別れた相手じゃなく彼で、何かあったとき話を聞いて欲しい人は彼。未練とかじゃないし、引きずっているわけじゃない。好きっていう恋心とも全然違う。この感情ってなんて呼んだらいいんだろう。頭の中にずっと彼が住んでるの。誰かをすごく好きになったとしても、頭のどっかには彼がいる。

彼とは私が二十歳のときから5年つきあった。二十歳の頃の私はただのキャバ嬢で、自分が稼げればそれでいいやって感じのチンケな人間だったんだけど、そんな私を成長させてくれたのが彼だった。人としてどうあるべきかを教えてくれて、マインドを180度変えてくれた。「どうなりたいのか」ってことに基づいて的確なアドバイスをくれるから彼に相談すると解決策が見えたし、自分が本当は何がしたいかってこともわかった。今の私があるのは彼のおかげなんだよね。

別れることになったときも嫌いで別れたわけじゃなかった。むしろ大好きだった。でも結局は私が悪いんだ。別れたり戻ったりを繰り返していたし、彼をたくさん傷つけてきたから。それで彼に言われたの「仕事を全部やめて俺のところにくるか、自分が好きなことをやるか」そのどっちかだって。彼が家庭に入って落ち着いてくれる女性を求めているのはわかっていたけど、でもそれは無理だった。自分のやりたいことをあきらめるなんてできなくて。結果、私は自分の道を選んで、やりたいことをやれる自由だったり、お金だったり、ステータスだったり、欲しいものは全部手に入れてきた。でもそのぶん失ったのは彼…。あのときどっちを選んでいても後悔が残ることはわかってたから、結局はこれでよかったんだと思うけど…。

別れたあともしばらくはずるずるしてた。それぞれ彼氏彼女ができる中でも、ちょいちょい連絡は取り合っていたし、彼氏がいても会ったりしてた。それまでに別れて戻ってを繰り返し過ぎていたっていうのもあるし、やっぱりお互いが好き過ぎたから。でも「こういう関係ってお互いに意味あるの？」「結婚を考えたときに先はあるの？」って話になって。「じゃあ卒業しましょう」ってことになった。卒業って別れることとは違うじゃん。別々の道を行くってことだから。ただ、そうなっても私は、いつか結婚するなら彼しかいないと思ってた。彼も、「将来縁があったらまた一緒になれるから」と言っていて、それはきっとそうなるんだろうなってあたりまえのように思っていたんだよね。

〝卒業〟したあとも、彼とつながっている感覚はずっとあった。不思議なんだけど、たまに虫の知らせみたいにやたら夢に出てくることがあるんだよね。それで連絡してみると何かある。それは彼も同じで「連続で夢に出てきたからなんか気になって」と連絡して来るときって、私がめちゃめちゃ落ちているときだったりするからビックリする。

こんな日が来るなんて…

彼が結婚するって知ったときも虫の知らせがあった。3日連続で彼の夢を見て何だろうと思って連絡したら、「実は話さなきゃいけないことがあるんだ」って。彼女が妊娠して結婚することになったって打ち明けられた。聞いた瞬間息が止まった。「なんでなんでなんでなんでなんでなの！」って。「将来あたしと結婚するって言ったじゃん」って。私が言ってることはめちゃくちゃなんだけど。そのときつきあってる人もいたし何言ってんだって話なんだけど。でもおかしくなっちゃって。絶望しかなかった。気が狂ったみたいに毎日泣き暮らしてた。彼との思い出の曲がチラッと耳に入るだけでところ構わず泣いてたし、「どうしても会って話したい」って彼が経営している店に押しかけたり…。自分でも相当ヤバい行動をとってたよね（笑）。

立ち直って、彼と普通に話せるようになるまで3年かかった。逆にいうとどんなに衝撃的なことでも何年か経てば薄れていくんだよね。

違う誰かと結婚しても、彼は

その間にいろんな人とつきあったりもしたけど、やっぱり彼を超える人はいないんだなって実感しちゃったときがあった。それをどうしても話しておきたくて、彼に伝えたんだよね。彼にしてみれば迷惑なだけかもしれないけど、人間なんていつ死ぬかなんてわからないんだから、今言っておかなきゃって思ったの。

彼は、「おまえのことは一生ずっと考え続けるだろうし、これからも何があっても味方だから。大恋愛もしてくれてありがとう」って言ってくれた。それから、「俺にとって今でもお前は運命の人だし、お前にとっても俺は運命の人だと思う」って。「でも運命の人だから一緒になるわけじゃないんだよ」とも。家族を築いていくことは運命とは違うんだって。そう言われたときになんかちょっと、もうそれでいいなって思ったの。結婚して一緒になることだけが運命じゃないんだなって。一緒にいられなくても運命の人であることには変わりないんだから、それでいいやって。

やっと最近、心から彼の幸せを願えるようになった。ギクシャクすることもなく、「ほんとに子供できてよかったね」とか「上手くいってんの？」とかも言えるようになった。彼が幸せだったらそれでいい、奥さんにも子供にも幸せでいてほしいそんなふうに思えるようになったことが自分でも嬉しいよね。

いつか彼以上の男は現れるのかな。きっと現れないんだろうな。決めつけてるわけじゃないけど、でもやっぱりきっと彼を超える人には出会えない。わかってるけど、これから先も私は誰かを好きになるんだろうな。

カレはこんな人♥

私を良い方向に導いてくれる人

人生の師匠でありお父さんであり恋人であり親友…。そばにいるだけで安心できて、他愛ないことでも一緒に笑い転げられるような人♥

この恋のBGM♥

Mr.Children『しるし』

ミスチルはふたりのテーマソング。歌い出しの歌詞に心境が重なる💧

倖田來未『Rain』

違う道を選んだのは私のほうだったのに…みたいな歌詞が刺さる💧

大切にしたいふたりの聖地♥

アクアラインの“海ほたる”

「海を見てると俺の悩みなんてちっぽけに思えるんだよね」って言って連れて行ってくれた場所。今も独りで時々行くよ♪

ライダースジャケット¥39,990／GYDA 渋谷109店　ランジェリーワンピース¥6,990、ブラとショーツセット¥6,990／ともにRavijour ルミネエスト新宿店　レースチョーカー¥8,900／RuuA　2連チョーカー¥1,300／Osewaya（お世話や）　ブーツ¥8,900／RASVOA 渋谷109店　その他／モデル私物



永遠に運命の人

あんな大恋愛はきっと人生で一度きり

荒木さやか

専属モデル（33歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

I miss you

今カレ
状況報告から
終わった恋の
カケラまでお姉さんの
恋愛事情を
お届け!!

今カレ、元カレ、心に棲みついたカレとの

あなたは私の



鼻スジがシュッとしている横顔も好き おっきい犬飼ってる気分♥

年下の彼とつきあうのは初めての経験♥

桜井莉菜

専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし

オフショルダーブラウス¥1,799／GRL

いま彼氏と一緒に暮らしてる。出会ったのは去年の6月頃。そのとき、知り合いのバーで友達と好みの顔について話をしてたの。一番は、目がパッチリ二重で鼻も高くてとか。顔面に対して注文が細かかったけど、最近は鼻が大事なんだと気づいた」とか「タイプかどうかは横顔で判断」とか。そういう話をしていたときに、彼が店に遅れて着いて、彼の友達に「こいつどう？」って聞かれたの。それでパッと見たら「全然あり！」みたいな。それで話してみたら「あ、何かいいかも」って思ったんだよね♥

出会って3日後にはふたりでごはんへ行って、1カ月経たないうちに合いカギ渡しちゃうくらい展開は早かったけど、様子見な気分もあった。この先どうなるかわかんないしなって。

大丈夫って思えたのはつきあって半年後くらい。クリスマスに、「プレゼントはペアのものがいいな」って話をしていて。そこであえて「指輪かブレスレットどっちがいい？」って聞いたの。もしブレスレットって答えたら、あんまり彼女がいるって周りに気づかれたくない人なのかもしれないから。彼はどっちを選ぶんだろうと思っていたら、迷わず「指輪がいいんじゃない？」ってさらっと答えてくれた。そういうふうに思ってくれていることが嬉しかったな。

同棲を始めてしばらく経つけど関係は概ね平和。でも喧嘩はちょいちょいするかな。男の人って酔っ払うと連絡がつかなくなったりするじゃない？　疑うようなことは何もないんだけど、連絡がつかないってことは心配するじゃない？　心配させないでってことで怒るの。全く直らないけどww

年上だからってわけでもないけど、段取り的なところでは自分がしっかりしてきた気がする。映画行くときには先にチケット手配しておくとか、色々先にできる事はしておく。あとは、彼のお金の管理もしてる。管理っていうか給料日に決まった額を渡してもらって、それをまるっと隠して貯めてあげてるの（笑）。手元にお金があればあるだけ使っちゃうけど、なければ使わない人だってことがわかったから、だったら代わりに貯めてあげようと思って。お金はあって困るものじゃないからね。

彼とつきあって変わったなと思うのは料理をするようになったことかな。それまでは彼氏にごはんを作る習慣がなかったから。でも、そもそも料理が習慣化したキッカケって姉アゲハなんだよね。編集部の人に部屋の片付けを手伝ってもらったお礼にハンバーグを作ることになって。そのとき調味料とか一通りそろえたから、そこからはずみがついた♥

私にとって彼の存在は〝癒し〟かな。帰りが遅いからまともに話せる時間は2時間くらいしかないんだけど、やっぱり彼氏がいるっていいなと思う。帰りを待ちながらごはん作って、一緒に食べて、一緒に寝る。そういうなんてことない繰り返しがすごく幸せだなって感じる♥

この恋のBGM♥

清水翔太「My Boo」

彼はカラオケも好きじゃないし、音楽にも思い入れはなさそう。強いて1曲選ぶとしたら、出会った頃に共通の知り合いがよく歌ってたこの曲。聴くと当時を思い出すよね♥

今日もお料理がんばるぞ♪ RINA's キッチン

レシピ動画のある世の中でよかった♥

毎日料理をするようになったのは彼とつきあい出してから。レパートリーはいろいろ。冷蔵庫の中にあるものでちゃちゃっと。季節問わず鍋も定番♡

カレはこんな人♥

あっさり塩顔男子♥

背は高くて180cmちょい。遊び歩く人じゃないから職場と家の往復が基本。寝顔はかわいいけど、寝相が悪くてよくエルボーされる(笑)。

ムカつくけど、腹立つけど、明日もきっと彼に会いたい

これが恋愛ってやつなのかも♥

カレはこんな人♥

タレ目なとこが錦戸くん似

経営者で普段はスーツ。私服はシンプルな上品系。お堅い感じでとっつきにくい人だけど、誰よりも優しくて私のことを思ってくれてる♥

この恋のBGM♥

尾崎裕哉『サムデイ・スマイル』

出会った日に彼が歌ってた曲。いい曲だし歌も上手くて聴きほれた♥

NEWS『SUMMER TIME』

彼と出会った日に一緒に歌った曲。「おっ、いい声だな」と思った♪

A型彼氏とB型彼女
ふたりの相違点♥

"靴の脱ぎ方"

彼は落ち着いて靴を脱ぎそしてそろえる。私は脱ぎっ放しでポーン♪

"感情表現と伝え方"

彼は考えをまとめて話す。私は喜怒哀楽ダダ漏れ。バーッて言っちゃう。

"愛情表現" について

彼は好きって伝えたいほう。私は言わなくてもわかるでしょタイプ



ニットガウン¥8,900、ピンストライプベアトップ¥6,500、ワイドパンツ¥10,500／すべてDURAS　ニット帽¥4,900、ネックレス¥12,000／ともにRuuA　ハート柄パンプス¥19,000／ダイアナ 銀座本店

根本弥生

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし

対立するとすごく大変、でもわかり合えれば早い♥

それまでずっと短期間でも必ず好きな人がいたのに、今の彼と出会う前は誰も好きな人ができない期間が2年くらいあった。それは本当に突然訪れた恋愛空白期だった。

とある日、新宿のOSSO（オッソ）で仮眠をしていたんだけど、明け方頃に女のコたちのワキャワキャした声で目が覚めて、そのときなぜかすごく安らいだ気持ちになったんだよね。人の気配や声が聞こえる中で寝ていることが本当に幸せで。それで気づいたの。もしかすると今までずっと人恋しいから、ただ誰かと一緒にいたいから彼氏を作ってきたのかなって。それなら別に彼氏じゃなくてもいいのかもしれないと思ったんだ。そのときから誰ともつきあえなくなった。仲良くなってもその人のこと好きなのか、ただ人恋しいだけなのかがわからなかったから。

そんな恋愛空白期を経て、久々にできた彼だったんだけど、出会いはほんとに偶然。バーで店の人に「なんか歌って」ってマイクを渡して、その店員さんが彼にマイクを渡して、彼が尾崎裕哉さんの「サムデイ・スマイル」を歌ってくれたの。その歌がすごくよくてさ。それでお礼を言おうと思って彼の顔を見たときにバビッときちゃったんだ。

初対面の人にグイグイいくことなんてないんだけど、そのときは「今を逃したらもう後がない」って気持ちしかなかった。彼の席に勝手に合流して無理やり話して強引にLINEも交換して…。

つきあうまではあっという間。でも、つきあってからはひたすら山だらけ。友達期間ゼロで始まったし、育ちも性格も考え方も全然違うから毎月1回は揉めてたな。彼は会わない日も行動を把握したいほうで心配症。私は会ってる時間を大事にできたらそれで十分。それ以外の時間は放任でいい。

そんな感じで噛み合わないから喧嘩になるし、求めるものが違うから話し合いも長引く。「私たちに足りないものって何だろう？」と話し合った結果、"歩み寄りだね"って結論に至ったこともあったなぁ。

一度大きい山があって別れたこともあったんだ。今までだったら別れるって決めたらそれで終わってた。でも、不思議なんだよね。別れたはずなのに彼のことばっかり考える自分がいたの。美味しい物を食べれば一緒に食べたいなと思うし、テレビを見てれば今度一緒にココへ行きたいなって思う。別れたはずなのに終わった気がしなくて。それは向こうも同じだったみたいで。結局、別れてるけど連絡はマメに取り合おうってことになって、そのうちしょっちゅう会うようになって…。そしたらつきあってるのと変わらないよねって話になった（笑）。

でも、一回別れたことで風通しがよくなったことにお互い気がついたんだ。彼氏彼女の関係にがんじがらめになるよりパートナーであり親友でありっていうフランクなつきあいのほうが、上手くいくことがわかったから♥

最近ふと思う。喧嘩したり話し合ったり、積み重ねながら続く関係は初めてだなって。こうやって男女は深め合っていくのかな？　わかんないけど、それも楽しいかもしれない♥



大好きな人と結婚が決まった♥

JKと浮気する男、殴るホスト

婚約指輪はベル・バイ・ハリー・ウィンストン♥

Cinderella Story

水輝聖羅

Holy MISCHIS プロデューサー（29歳／東京都）
婚約中・子供なし

2月の始めに彼から婚約指輪をもらったよ。最初から結婚前提のつきあいだったから不安はなかったけど、いつ指輪くれるのかなって考えてた💦 誕生日やクリスマスはやっぱり期待しちゃう。でもそのたび違っていて「あれ？」みたいな。1月の誕生日にも指輪はもらえなくて少しガッカリ。でも、誕生日旅行のハワイから帰ってきたら渡されたの♥

指輪はベル・バイ・ハリー・ウィンストンで5千万円くらい。中央のダイヤは2．38カラットで、カラーは透明度が一番高いD。彼が言うには最高ランクのダイヤを手配するのに時間がかかって、だからなかなか渡せなかったらしい。

ついに結婚と思うと不思議な気もするな。なんてって彼が超良い人だから。優しくて掃除もしてくれてオラついたりもしない。歴代彼氏とは真逆な人。でも、彼と出会って初めて、私が求めているのはこの人だったんだなってわかったの。

今までだって選ぶ相手を間違っているとは思わなかったけど、でも傷つけ合って心がボロボロになる人とばかりつき合ってきた。女子高生と浮気してた男とか、殴るホストとか、ヒモのホストとかだいぶパンチが効いてたな（笑）。

女子高生と浮気した男は暴力こそ振わなかったけど物を壊す系。壁をDVしたり買ったばかりのバーキンを窓から投げ捨てられたり…。殴るホストはオラオラな部分が暴力に変わっていった。ヒモのホストは、ホストを上がってから全然働かなくなって挙句ヒモみたいな。今はまたホストに戻ったらしい。そういえば貸したお金も戻ってこなかったな💧

何で好きになったんだろうって後悔もしたけど、今になってみるとみんな出会うべくして出会ってきたのかなとも思う。たとえば殴るホストの彼だって、彼が「俺らは東京でもいける、行くぞ！」って無理やり誘ってくれなかったら今も私は金沢にいただろうし。そしたら歌舞伎町に病んで自分探しの旅に出ることもなくて、旅先で今の彼に出会うこともなかった。全部つながっているんだと思う。だから過去は否定しない。でもこれからはもっと自分を大事にして、旦那さんのために尽くす毎日を送りたいな♥

いろんな別れを重ねてきたけど

すべてはきっと

彼に出会うための試練

ワンピース¥9,999／dazzy
ピアス¥3,800／one spo（プレポワ）　その他／モデル私物

カレはこんな人♥

2歳年下の会社経営者◆

雰囲気は市原隼人系。誠実で穏やかな人♥ 揉めたこともなくて強いていうなら同棲当初、作る料理に注文つけられたことくらい💦

この恋のBGM♥

Martin Garrix『Don' t Look Down』
彼と出会った頃の思い出の曲。当時よく流れてた♥

Ariana Grande『One Last Time』
ふたりとも大大大好きなアリアナちゃんの曲です♥



サラン（愛してる）へと100万回言ってくれた彼は釜山（ぷさん）在住、兵役中の20歳。

ソウルから高速鉄道で2時間 公益勤務の休日が会える日だった

愛情表現され過ぎて日本男児じゃ物足りない😿

水原乙

Korean lover

エステティシャン（28歳／埼玉県）
独身・子供なし

カレはこんな人♥

情熱的な1コ下の韓国人♥

身長が高くて色白なイケメン。WEBデザイナー志望。ソウルの男のコに比べると硬派。韓国の食文化的に料理の品数にうるさい（笑）。

この恋のBGM♥

DREAMS COME TRUE『やさしいキスをして』
彼がこの曲が好きでカラオケでよく歌ってた。めちゃくちゃ上手かったな♪

Youme『風でもいいの』
何度もふたりで観ていた大好きな映画、『僕の彼女を紹介します』の挿入歌♥

ワンショルダーブラウス¥5,900、ベルト付きテーパードパンツ¥8,900／ともにBARAK 渋谷109店　キャスケット¥3,900／MIIA　サンダル¥8,900／LIP SERVICE

韓国人男性って情熱的でロマンチストでイベントやサプライズが大好きな人が多いって聞くけど、彼はまさにその通りの人だった。男らしくて愛情表現がわかりやすくて私をお姫様みたいに扱ってくれた。クリスマスには部屋をツリーやキャンドルで飾ってくれて、誕生日にはプレゼントが次々現れるサプライズ。どれだけ喜ばせてくれたかわかんない♥

知り合ったのは私が21歳のとき。出会いは某日韓交流サイト。半年後に韓国留学を控えていて少しでも韓国語を話せるようになるべく、教えてくれる人を募集したら彼が[illegible]。だから最初の半年はボイスチャットと文章のやり取りだけの関係だった。顔は見たこともなかったけど、口調や声のトーンがいいなと思って、そのうち彼と話すのが毎日の楽しみになってた♪

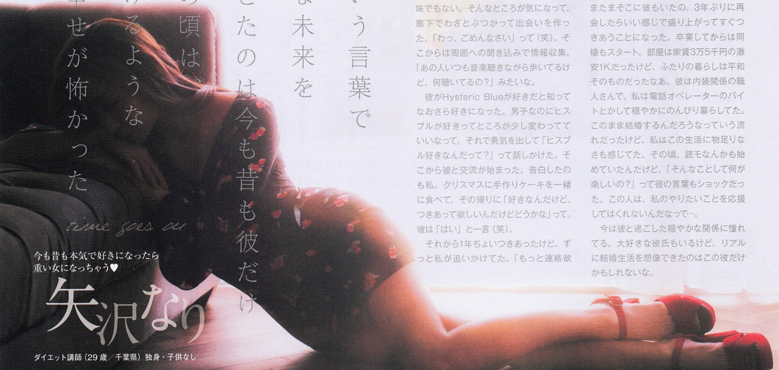
韓国に留学してすぐに彼が暮らしてる釜山（ぷさん）まで会いに行った。初めて見る彼は背が高くて色白で顔も普通に格好良くて、すごくホッとした。気持ちの中ではもう好きになっちゃってたから、見た目でガッカリするのが怖かった。

そのとき彼は兵役中だったけど、社会服務要員として税務署で公益勤務をしていたから比較的会いやすかった。私が釜山に来たとき一緒に暮らすための部屋も借りてくれて、夢みたいに楽しい日々だったな✧

兵役が終わってからは仕事探しを兼ねて彼が日本に滞在することも多くなった。その頃からちょっとずつズレていった気がする。知らない国で思うようにいかないストレスから彼は愚痴ばかり言うようになって喧嘩も増えた。そのうち物にも当たるようになって、ああもうダメだなあって。日本での生活は私が面倒みてたから昼夜掛け持ちで働いていて、友達には「売れない芸人の嫁みたいだね」って言われてた。疲れてたし、未来も見えなくて、だんだん心がささくれて…💧

別れを選んだのは仕方のないことだったと思うけど、あまりにも愛情表現され過ぎて後遺症も結構ある。LINEの返信がこないと「あれ、もう好きじゃないのかな？」と思うし、言葉で愛情表現されないと気持ちがつかめない。私、ちゃんと結婚できるのかなって心配（笑）。

結婚という言葉で
リアルな未来を
想像できたのは今も昔も彼だけ
ただあの頃は
思い描けるような
平凡な幸せが怖かった



time goes on

今も昔も本気で好きになったら
重い女になっちゃう♥

矢沢なり

ダイエット講師（29歳／千葉県）独身・子供なし

彼とは2回つきあってる。1回目は中学2年の冬から卒業まで。2回目は19歳から22歳まで。最初に好きになったのは私。彼は隣のクラスのコで良い意味で浮いてる感じが素敵だなって思った。頭もいいし、顔もいい、男子とつるまないけど地味でもない。そんなところが気になって、廊下でわざとぶつかって出会いを作った。「わっ、ごめんなさい」って（笑）。そこからは周囲への聞き込みで情報収集。「あの人いつも音楽聴きながら歩いてるけど、何聴いてるの？」みたいな。

彼がHysteric Blueが好きだと知ってなおさら好きになった。男子なのにヒスブルが好きってところが少し変わっててていいなって。それで勇気を出して「ヒスブル好きなんだって？」って話しかけた。そこから彼と交流が始まった。告白したのも私。クリスマスに手作りケーキを一緒に食べて、その帰りに「好きなんだけど、つきあって欲しいんだけどどうかな」って。彼は「はい」と一言（笑）。

それから1年ちょいつきあったけど、ずっと私が追いかけてた。「もっと連絡欲しい」とか「友達とばっかり遊んでないで私とも会って」とか。持ち前の重い女を発揮してしつこくしてたら、卒業式前日にメールでフラれちゃった…💧

再会したのは高校卒業間近の頃。友達の友達も含めて大勢で遊んでいたら、たまたまそこに彼もいたの。3年ぶりに再会したらいい感じで盛り上がってすぐつきあうことになった。卒業してからは同棲もスタート。部屋は家賃3万5千円の激安1Kだったけど、ふたりの暮らしは平和そのものだったなあ。彼は内装関係の職人さんで、私は電話オペレーターのバイトとかして穏やかにのんびり暮らしてた。このまま結婚するんだろうなっていう流れだったけど、私はこの生活に物足りなさも感じてた。その頃、読モなんかも始めていたんだけど、「そんなことして何が楽しいの？」って彼の言葉もショックだった。この人は、私のやりたいことを応援してはくれないんだなって…。

今は彼と過ごした穏やかな関係に憧れてる。大好きな彼氏もいるけど、リアルに結婚生活を想像できたのはこの彼だけかもしれないな。

カレはこんな人♥ 栗原類似な隣のクラスの不思議クン✧。そこそこ顔も良い独特な雰囲気のカースト上位男子。運動部でもないのにサッカー部の助っ人で試合に出ちゃうような万能タイプ★

この恋のBGM♥ Hysteric Blue『なぜ…』ヒスブルが彼との共通点。『春〜spring〜』も好きだった♥ SHAKALABBITS『星空の下で』1回目フラれたときも2回目フッたときもこの曲がそばにいた♪

フラワー柄ワンピース¥7,250、サンダル¥11,500／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド） その他／モデル私物

記憶の中に住み続けられるくらい
一生忘れられない女
になりたかった

彼に振りむいて欲しくて
汚ギャルを卒業した
ダイエットもした、
お弁当も毎日作った



Shibuya Romance

思い出すとあったかい気持ちになる。彼は私の青春そのもの♥

CHIHA

ダイエットアドバイザー
（29歳／東京都）独身・子供なし

そのとき私は16歳。彼は3コ上の大学生でイベサーやってるギャル男。クラブのお立ち台でサークルの旗持ってる姿が格好良くて一目惚れしたの。イケメンでギャグセン高くて明るい犬みたいな人だった。人気者の彼に近づきたくて、渋谷のHMV前に張り込んでチャンスを狙ってたけど、当時の私は全頭シルバーの汚ギャル。「おまえ汚ねえなあww」って彼には全く相手にされなくて、"汚"を卒業しようって決めた。髪色はシルバーから落ち着きめの茶髪にしてカラコンもグレーから茶コンに。ダイエットもしてキレイめ目指して頑張った♥

努力の甲斐あってつきあいだしてからも彼に見合う女になりたくて見た目は磨き続けてた。彼を喜ばせたくて、朝晩ごはんを作って、お弁当も作って。尽くすことが楽しくて仕方なかった。

彼の大学が水道橋のほうにあったから東京ドームシティやラクーアにはよく行ったな。サークルの人間関係を離れてふたりだけの時間が過ごせるから、私にとってもお気に入りのデートコースだった。ラクーアといえば、おでかけ前に彼がいきなりクシをポンと投げて「盛れねえ!!」ってブチギレたことがあった。結局、髪が決まらないままラクーアへ行ったんだけど、彼はずっと不機嫌なまま。せっかくのデートなのに雰囲気悪くて、それが悲しくて落ち込んだこともあった。今思い出すとくだらなすぎて笑えるけど、当時はこういう些細なことでよく落ち込んでいたしよく悩んでた。

別れた理由はいろいろ。憧れが強過ぎて現実の彼を受け入れられなかったところもあるのかな。就活を始めてからの彼は変わってしまったように思えて。「オレなんか普通のサラリーマンになって、地元で地味に暮らすんだろうな」みたいなことを言われるのがすごく悲しかった…。

こないだ、実家で部屋の整理をしていたら彼との交換日記を見つけた。1日1コ質問に答えていって1年後に交換するっていう、当時流行ったカップル用の日記帳。その日の出来事とか、彼の謎のメモとか、メッセージとか、変な似顔絵とか…。見てたら泣けてきちゃった。この人とつきあえて幸せだったなあって、この人が私の青春で本当によかったなあって♥

シースルーガウン¥5,990／RESEXXY 渋谷109店 フリルキャミソール¥6,250、ワイドパンツ¥8,500、リボンベルト¥4,250／すべてrienda（バロックジャパンリミテッド）

カレはこんな人♥

明るくて毎日笑わせてくれた♥

とにかく陽気で楽しい人。「ミラコスタに連泊したい」っていったら「それはムリコスタ♥」と返すようなユーモアあふれる人だった😊

この恋のBGM♥

B'z『いつかのメリークリスマス』
つきあったばかりの頃に、彼の車の助手席でよく聴いていた曲♪

X JAPANの曲全般
彼がX JAPANが大好きでカラオケへ行くとしょっちゅう歌ってた♪

連載 第8回

整形したいけど「痛いのは怖い！」「失敗しないか不安！」「やるべきか迷う！」
という方たちの心のモヤモヤ解消します★

絶対に失敗したくない！ という人のための整形相談所♥



整形コンシェルジュ
(32歳／東京都)
独身・子供なし
一条ありささん

整形歴は10年以上!! これまで整形相談所でコンシェルジュとしてナビゲートをしてきた一条ありさが、久々に自分の顔を変えました♥
目頭と目尻をほんの少し切ったことでどう変わったのかとともに、二重にするだけじゃない"目の施術"について大特集します

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) HAIR_Anri Mitsuishi

第8回 ほんの数ミリの違いが、世界を変えることもある♥

25歳ぶりにメスを入れる目の整形をしました♥
初めて目の整形をしたのは16歳で、それまで小さな目が大嫌いだった。
今回は理想を追求して目頭と目尻を切開したけど、ほんの数ミリだけ。
3週間のダウンタイムはきついし、整形に気づかない人もいるかも。
それでも自分的には大満足の仕上がりだよ✧
周りがどう思うかなんてどうでもよくて、
私の顔なんだから私が満足できればそれで1番かなって
まだまだ、キレイになるために妥協はしません♥

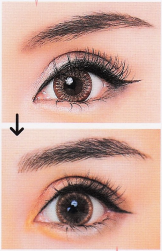
パワーアップした一条ありさがこちら♥

ありさの目の歴史とともに、今回の施術でどの程度変化があったのかを比較してみよう♪



目頭までしっかり極太ラインを✧
目頭ちょこんを描いてかなり太いアイラインをがっつり引いてた♪ それもこれも目力を強めて大きく見せるため♥

エキゾチック美人を目指してる♪
昔はayuになりたかったけど、今はエキゾッチク系外国人が理想✧ 目を大きくしたくてアイラインがっつり★





ありさの目の歴史をおさらい♥

16歳 総合病院で初めての埋没
当時は美容外科もまだ少なかったけど、外出が憂鬱なくらい目が嫌いだったから思い切って★
23歳 7年間で6回ほど埋没を繰り返す
24歳 ヴェリテで二重＋眼瞼下垂改善のため切開
25歳 ヴェリテでタレ目形成
26歳 涙袋にどんどんヒアルを入れる
29歳 涙袋のヒアルを抜いてナチュラル化
涙袋を作ることにハマってて何度かヒアルを入れたんだけど、気づけばなめくじ状態に
32歳 目頭＆目尻切開

メイクが少しだけ薄くなったよ✧
縦にも横にも広がったおかげで、メイクを多少薄くしても大丈夫になったよ♪ 特に目尻シャドーが薄く

目の上側のラインが全然違う
特に目の上側、カーブが開いて目がぱっちりした♥ 目頭のラインが細く薄くてよくなって、目頭ちょこんも封印♥

ちなみに **ダウンタイムはこんな感じ**



1回目の抜糸を終えた直後✧
抜糸は2回に分けてやって、これは術後10日くらいで1回目の抜糸が終わったところ★ この時期にはコンタクトも入れてOK♥

これは術後1週間抜糸前の状態
かなり充血して、痛みはないけどさすがに不安だった 普通の度入りコンタクトも装着できないから、強制的にメガネ生活



目のコンプレックスを解消するためにできることを一挙大公開♥

目のコンプレックスは二重幅や大きさだけじゃない♥　ひとつでも多くの悩みを解消するためにできる施術を改めておさらい

眼瞼下垂
まぶたを持ち上げる眼瞼挙筋が弱くなり、目が十分に開いていない人に行う施術で、重度の場合は保険適用が可能✧。基本的には切開して眼瞼挙筋を縫合する♪
参考価格：¥220,000～(保険非適用)

くぼみ目修正
上まぶたが落ちくぼんでしまうと老け込んで見える💧　ヒアルロン酸や自己脂肪を注入してふっくらさせるのがくぼみ目修正♥
参考価格：ヒアルロン酸 ¥100,000～
脂肪注入（吸引含む）¥500,000～

眉下切開でたるみ取り
まぶたの余分な皮膚を、眉下のラインにそって切り取り、目元をスッキリさせる♪　たるみと一緒にまぶたの厚みも解消されるから、まぶたが重たい人にも♥
参考価格：¥230,000～

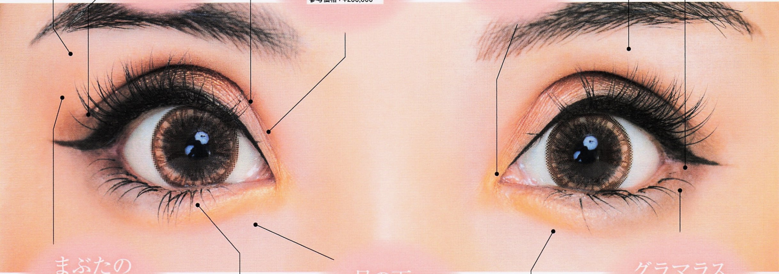
埋没法（二重）
医療用の糸でまぶたを固定し二重にする方法♪　切開よりもダウンタイムが短く、リーズナブル。留め方も何種類かあるので、カウンセリングで相談して

参考価格：¥50,000～

切開法（二重）
上まぶたの皮膚を切開して二重を形成する施術✧。広めの二重幅や半永久的効果がほしい、ついでにまぶたの脂肪もとりたいなら切開法がオススメ
参考価格：¥200,000～

目頭切開
目頭を切開することで、蒙古襞を取り除き、目のサイズを大きくする。やり方次第で離れ目解消や末広二重 or 奥二重を平行二重にすることも可能♪
参考価格：¥200,000～

目尻切開
目尻を切開することによって、目を大きくする施術。サイズアップする他の施術と比べて変化が少なく、単体で受けるより何かと一緒に受けるほうが◎✧
参考価格：¥200,000～



まぶたの脂肪取り
まぶたの脂肪が分厚い場合、脂肪溶解注射で脂肪を溶かして改善♪　切開をして切除する方法もある。脂肪を減らすことによって二重がくっきりする✧
参考価格：¥60,000～

涙袋形成
ふっくらした涙袋は目も大きく見えるし何より女性らしさの象徴✧。物足りない人にはヒアルロン酸注入がオススメ♥　ダウンタイム・値段ともに手頃♪
参考価格：¥10,000～

目の下のたるみ取り
たるみの出やすい目の下の凹凸をフラットにすること。膨らんでいる部分は脂肪除去、凹んでいる部分は脂肪注入を♪　お悩みに合わせて内容を決めてね♥
参考価格：脂肪除去 ¥100,000～など

クマ治療
切開して脂肪切除、ヒアルロンで凹み改善、糸でたるみを引き上げる、レーザーでの治療などクマのタイプによってアプローチできる方法がいろいろある♪
参考価格：レーザー ¥30,000～など

グラマラスライン
下まぶたを黒目の外側が下がるようにする施術で、切開するパターンが多いけど糸でできることも。目を大きくするとともに、タレ目でかわいらしい印象に♥
参考価格：¥200,000～

次回

「鼻とアゴの整形をレポートします♡」



Eラインを目指して鼻&アゴをお直し!

もっと美しくなりたいお姉さんに協力してもらって、鼻とアゴの整形をやります★　どのくらいキレイになるのか楽しみにしててね♪

ありさが次に狙ってること♥



♥顔のリフトアップ♥
最近みんながやってる糸を使ったリフトアップが気になってて♪　実はもうやる予定で今クリニックと日程を調整中なの（笑）。

♥二の腕の脂肪溶解注射♥
ダウンタイム中はなにもできず、食べるか寝るかだったから、二の腕がぷよぷよに💧　二の腕だけは部分痩せが難しいからプロに頼る!!

♥豊胸施術♥
ダイエットするとどうしてもしぼみがちになるし、外国人みたいにパッドのないブラでもキレイな形を保ちたいからやる予定

夏までに「小顔になる!」大作戦

むくみ、たるみ、余分な脂肪を撃退して、すっきりフェイスを手に入れる!!

露出が増える夏に向けて、360度どこから見られても自信が持てるフェイスラインを手に入れたい！ みんないろんな努力をしてるけど、結局手っ取り早いのはクリニック。そこで、姉アゲハお墨付きの施術を紹介♥

PHOTO_Yoshinobu Bito[MAIN]
HAIR_Chiharu Koya[MAIN]
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

お姉さん100人に聞きました

Q 小顔になるためにやっていることは？

1位 コロコロ

リファから100均コロコロまでほとんど全員1コは持ってる！

「リファは肉がちゃんと上がる！」「テレビ観ながらコロコロしてます」「外出先の空き時間にコロコロ♡」など、メイクの上からもできる手軽さが人気♪

Good 自分の時間で自由にできる
Good それなりに効果がある！
Bad だんだんサボリがちになる

2位 マッサージ

リンパを流すマッサージを習慣にして美肌もキープ

「カッサでリンパを流してからメイクする」「お風呂で頭皮マッサージして顔を引き上げ」「首の血行を良くすることも重要」と、さすがみんな美意識高い✧

Good 血行も化粧ノリも良くなる
Bad 正直めんどくさい💧

3位 サロンやクリニックに通う

お金払うだけの効果が出るからやっぱりプロは頼りになる！

「30代になってから、定期的に小顔エステに通ってる」「効果が早いからイベント前はクリニックに駆け込む！」など、美のためにお金を使うのは当たり前。

Good その日に効果が出る！
Good 肌がツヤツヤになる！
Good リラックスできて気分もアガる✧

4位 メイクや髪型でごまかす

錯覚ワザを駆使してコンプレックスを隠す

「センター分けで輪郭を削る」「シェーディングとハイライトは欠かせない！」と、髪型やメイクで工夫しつつも、根本的な解決にはならないんだよね…。

Bad 結局すっぴんになればバレる

結論

自宅ケアだけでは年齢に勝てないと実感💧

やっぱり重力には逆らえないし、自宅ケアだけでは年齢によるたるみのスピードに追いつけない…。

だからみんな、即効性があってお手頃価格のケアを常に探してる!!

姉agehaおすすめクリニックへGO!



専属モデル
(26歳／東京都)
独身・子供なし
根本弥生

憧れのアムロちゃんみたいな引き締まった小顔が目標✧

ねもやよの小顔キープ法は？

10年続けているリンパマッサージ

↑毎日メイク前と寝る前にマッサージして、老廃物を溜めないようにしているよ。

毎日持ち歩いているコロコロ

→4年前にコンビニで衝動買いしたコロコロ。プチプラだけど、続けることが大事！

自宅ケアをしっかりしつつクリニックや整体にも頼る！

昔は顔がパンパンだったのがすごいコンプレックスで。それこそ友達と肉をつまみ合ったり発汗マスクして寝たり、風船膨らませて筋肉を鍛えたり、何でも試してた(笑)。22歳くらいのとき、夏バテと忙しさでいきなりヤセて、顔がコケたんだよね。そのときは逆に、写真に影が出ちゃうし不幸そうに見えるし、みんなに心配されちゃって💧 体調が戻ってからはヤセ過ぎないように気をつけつつ、小顔をキープする努力をしてるよ。最近は肉が下がってアゴのラインがもたついてきたのが悩み。イベントや大事な仕事の前には、小顔整体に行ったりしているんだけど、頼れるクリニックも探してる!!

品川美容外科 品川本院

創立30周年を迎える老舗クリニックで
安心・安全に顔の脂肪を注射で分解！

美容外科、形成外科、美容皮膚科それぞれに多数の実績を持ち、全国42院（品川美容外科、品川スキンクリニック全体）のネットワークで、業界人からの支持も高い。施術メニューの多さや確かな技術はもちろん、アフターチェックや保障制度も万全で、初めてでも安心♡ 夏に向けて小顔になりたいアナタには、ほほやあご下の余分な脂肪を注射で分解する顔やせがおすすめ！ 施術時間はたったの20分、早ければ翌日から効果を実感できちゃう♪ 症例数も16.5万件（2014～2018年2月時点）なので、安心して相談してみて✧ また、顔と同じ薬剤を使用して身体の脂肪も注射で分解できるので、同時にダイエットの相談をするのもいいかも！

オススメメニュー **顔やせ注射** 初回特別価格 1cc ¥1,000（5ccまで）



清潔感ある白を基調としたスタイリッシュな空間。高級感があり、セレブリティ気分で通院できそう♪


before


after

フェイスラインとアゴに20cc×3回注入。頬の脂肪が落ち、シャープな小顔に！ 顔やせ注射には、肌の引き締めやリンパの流れを良くする効果も期待できるので、顔色もワントーン明るくなって、いいことだらけ！



植物由来の成分を主とする薬剤を使用した脂肪分解注射を気になる部分に注入。それぞれの悩みに合わせて、注射の場所や量をアドバイスしてくれます✧ 施術時間はたった20分。腫れ・痛みが少なく、当日からメイクやシャワーもOK！

CLINIC DATA

0120 0120-189-900

予約受付時間 10:00～22:00
無休　予約制　カード払い可
東京都港区港南2-6-3 シントミビル5F
https://www.shinagawa.com/
※全国42院（提携 品川スキンクリニック含む）の住所はHPをご確認ください。



品川本院 院長の照屋 智先生。「こうなりたい」という希望を細かくヒアリングし、いろんな施術の中から一番ベストな提案をしてくれます！



開放感ある待合室の奥に処置室がズラリ。処置室は他の人から見えないプライベート空間だから、リラックスしてカウンセリングや治療を受けられる。

東京美容外科 新宿院

青森院・秋田院・仙台院
銀座院・梅田院・福山院

美容大国の韓国でも人気の最新小顔治療
「オルチャンリフト」が受けられる！

はりツヤ ＋ たるみ改善 ＋ ぷる肌

美容先進国・韓国のクリニックとの技術提携により、韓国の最新美容医療技術や難度の高い施術を提供。世界の女優やタレントの施術を手がけるカリスマ医師を技術顧問に迎え、その最新施術を日本にいながらにして受けられるのが強み！ 東京美容外科のおすすめは、韓国で人気のフェイスリフト「オルチャンリフト」。通常の1/3の細さの糸で、特殊な「アンカー」があることで引き上げた状態をしっかりと維持することができ、頬やフェイスラインはもちろん、今まで難しかった額やまぶた、ネックラインなどの細かな部位の引き上げもできちゃう✧ もっと手軽に試したい人は、注射のみの「小顔えらボツリヌストキシン」からトライしてみるのもアリ♡ 他にはない小顔専門相談室が設置されているので、まずは輪郭に関するカウンセリングからどうぞ。



東京美容外科の中で一番広い新宿院は、ウッドと緑のぬくもりあるエントランスでお出迎え。スタッフは全員女性なので、気軽に入りやすいよ♡

オススメメニュー **オルチャンリフト**
初回限定価格
1部位 両側1本ずつ ¥95,000

オススメメニュー **小顔えらボツリヌストキシン**
初回限定価格
1本 ¥5,800　5本 ¥35,000


before


after

溶ける極細糸を使用して皮下組織を引き締め＆引き上げ。糸の周囲でコラーゲンが生成するので、肌にハリを与え、たるみ予防にも効果を発揮！ 糸の先端についた独自の「アンカー」により、細かいパーツの施術もできるし、なにより引き上げ効果が強いのがうれしい✧


before


after

徐々に筋肉が小さくなり、小顔効果が得られるボツリヌストキシンを注射で注入。熟練の専門医が最も有効な場所・量で注入するので、不自然な表情になる心配ナシ。半年ほど効果が持続するので、今受けておけば夏までしっかり小顔に♪

CLINIC DATA

0120 0120-658-958

受付時間：9:00～21:00
（年中無休）
HPの予約フォームやLINE予約（ID：@tkc110）も受け付けています。
10:00～19:00　不定休　予約制
医療分割可　各種カード可（お問い合わせください）
東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー3F
https://www.tkc110.jp/

LINE予約　HP

※小顔専門相談室（新規の方のみ受け付け）／LINE@小顔専用相談室　ID：@tkc_face　※全国と海外に12クリニックを展開（提携院含む）。詳しくはHPをご確認ください。※価格はすべて税抜価格です。



最新の機器をそろえた清潔感ある治療室。白を基調に茶のぬくもりを加え、施術の緊張をやわらげます。



オシャレなインテリアのカウンセリング室で、熟練の専門ドクターがやさしく話を聞いてくれます。

オトナになった今だから！ 薄メイクにもチャレンジできる

くりくりタレ目にやっぱりなりたい♥



TAクリニック統括院長 嶽崎(たけざき)元彦先生 × ブロガー とみmamaさん

～グラマラスライン、やってみてどうですか？の巻～

くりっとした丸くて愛らしいタレ目は永遠の憧れ…♥ リフトアップでも有名なTAクリニックで、ママブロガー・とみmamaさんがグラマラスラインを受けてきました♪ その詳細と経過を嶽崎先生との対談形式でレポート！

PHOTO_Yoshinobu Bito

TAクリニック統括院長 嶽崎元彦先生

15年間の美容医療の経験を活かし2017年7月、東京・銀座にTAクリニックを開院。美肌治療からリフトアップ、目元治療など幅広い分野において、芸能人・モデルから支持されている。



ダイエッターでブロガーのとみmamaです初めまして♥

ママブロガー（26歳／茨城県）バツイチ既婚・息子2人 **とみmama**さん

二重と下まぶたの施術、もっと早くやればよかった！それが今の率直な気持ち♪

嶽崎先生（以下、嶽崎） 術後3カ月経って、ばっちりキレイに仕上がりましたね！

とみmama（以下、とみ） はい！ おかげさまで、まわりの評判もとてもよくって、二重の幅もタレ目の感じも、200％満足です♥

嶽崎 やりたいと思ったきっかけは、年齢的なものが大きかったんですよね？

とみ そうですね、25歳になったし最近まつエクにもしてて、大人っぽいナチュラルメイクに挑戦したくて。でも下目尻の黒シャドーをしないと、思うようなタレ目になれないのが悩みだったんです💧 2人目を産んだタイミングでメイクの時間を短縮したい…というのも大きかったです。

嶽崎 実際に、メイクの時間は短くなりました？

とみ それはもう！（笑） 今までは二重の幅を広げるためにメザイクもしてたし、そのせいでアイラインもなかなか決まらなかったし、濃いなあ…と思いつつ下目尻のタレ目シャドーはやめられなかったし。今までメイクに1時間かかってたのが、30分で済むようになりました😊 すっぴんでも目が大き

グラマラスラインって何？

オススメするのはこんな人！

白目が広がり縦幅が出る



after

下まぶた目尻側を広げる



before



- ♥とにかくくりっとしたタレ目にしたい方
- ♥ツリ目のキツイ印象をやわらげたい方
- ♥二重施術を経験済みで目の縦幅を広げたい方

下まぶたの目尻側を広げる施術で、「タレ目形成」「下眼瞼下制術」「下眼瞼拡大術」などと呼ぶこともあります。かわいらしいタレ目にしたい人に人気です♪ 切開法と非切開法の2種類があり、抜糸のあるなし、ダウンタイムや戻りにくさに差があります。今回とみmamaさんが受けたのは切開法です。

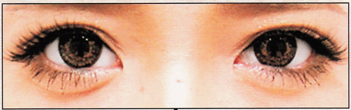
・切開法／下まつげのすぐ下を切開し、溶けない糸で縫って下まぶたを広げる方法。元に戻らないのが最大のメリット。一週間後の抜糸が必要で、メイクで隠せる程度の傷痕が約半年残る。

・非切開法／下まぶたの内側を切り取り、溶けない糸で塗って下まぶたを広げる方法。抜糸いらずで傷痕も残らず、ダウンタイムが短いのがメリット。その分、切開法に比べると戻りやすい。

とみmamaとは？

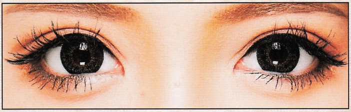
2児の男のコのママで、2度の産後ダイエットや美容・ファッション記事で人気のブロガー&YouTuber♥ 最近は食生活アドバイザー資格取得の勉強中♪

＼メイク映えもこんなに変化！／



before

メザイクで広げないとアイラインが二重に埋もれがち…。白目の面積も狭い！



after

アイラインが埋もれない二重に♥　白目が広がって目の縦幅もできました♪

※二重の埋没法も同時に行っています。

＼とみmamaの目が完成するまで♥／



before

二重幅も狭く、黒目の見え方が物足りない…💧　メイクに時間もかかってた！



1week after

施術1週間後（抜糸後）。グラマラスラインの傷痕が赤くて二重も腫れぼったい。



1month after

1カ月後。ほぼほぼ傷痕も治ってきてキレイに♪　ぱっちりやさしい目元に♥

グラマラスライン&埋没法をやってよかったこと♥

- ♥手間が減ってメイク時間が1時間→30分に短縮♥
- ♥まつエクとも相性がよくて薄メイクでも顔が盛れる♪
- ♥メイクなしでも目がデカくてすっぴんがレベルUP！



くなって、ナチュラルメイクも楽しめます♪

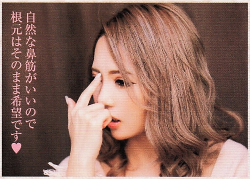
嶽崎　毎日お出かけ前の30分は大きいですね！ タレ目を作ったグラマラスライン（切開）を経験して感じたことはありますか？

とみ　ダウンタイムが7〜10日程度で、メイクもそれくらいからできたのがありがたかったです★ あと私が痛みにとっても弱いので看護師さんに「緊張してますか？」って聞かれるくらいドキドキしてたんですけど、麻酔の注射の痛みだけで、あとは全然問題なかったです♥

嶽崎　とみmamaさんの場合は術後1週間の抜糸の時点でもだいぶキレイになってましたね！ 二重は埋没法で施術させてもらいましたが、こちらはいかがでした？

とみ　もう本当に二重こそ、今まで迷ってた時間がもったいなかった…!! というのが正直なところです（笑）。もちろん、なんでも飛びつけばいいってもんじゃないし、情報を集めて自分なりに慎重に検討することは必要だと思うんですけど、迷ってるならまずはカウンセリングに行ってみて！と伝えたいですね✧

嶽崎　当院のカウンセリングは、専任カウンセラーとは無料、医師の診察でも3000円（税抜・初回のみ）ですので、気軽にお越しいただきたいですね。



次なる野望は横顔美人！鼻とアゴのプロテーゼにチャレンジしたい♥

とみ　先生、私今度は横顔をキレイにしたいんです!! 昔から〝横顔ブサイク〟って言われてて💧 鼻も低いしアゴもない…。

嶽崎　Eライン問題ですね！ 顔を横から見たときに、鼻先とアゴの先端を結んでくちびるが内側に収まっているのが黄金バランスで、アルファベットのEみたいな形なのでEラインと呼ばれています。そこを目がけてどうするのがいいか、考えてみましょう。

とみ　お願いします!!（泣） 横顔で髪をかきあげる写真とかもサマにならないんで、ブロガーとしては死活問題なんです!!

嶽崎　とみmamaさんの場合、鼻筋とアゴ先にも薄くプロテーゼを入れるのがよいと思いますね。アゴを前に足すことによって、正面から見たときの輪郭もシャープに見えますよ。

とみ　目の施術の時も思ったんですけど、先生の説明って、難しい言葉でもちゃんとかみくだいて理論的に説明してくれるので、とってもわかりやすいです😊 しかもいいことしか言わないとかじゃなくって、デメリットも教えてくれたり、必要のないものはないと言ってくれるところが本当に信頼できると感じました！

嶽崎　顔にはパーツの配置や大きさの、黄金比（理想の比率）というものがあるんですね。それを逸脱するとパッと見てどこかバランスが悪くなったり、いわゆる整形顔と言われてしまったりするんです。なので、必要のない施術はオススメしませんと、ちゃんとお伝えしています。

とみ　信頼できる先生とクリニックを見つけるって大事ですよね♥ 整形ってやっぱり顔や体の姿カタチを変えるものだから、初めて体験する人は特に怖く感じると思うんですよね。けど今回自分で時間とお金をかけて施術をして、ダウンタイムも経験して、その分自分と向き合って…。これはダイエットとかと同じように、かわいくなるための立派な努力だと実感しました。だからこそ、勇気がいることだったんですけど、以前の私のように迷ってる人に向けてブログでも公表しようと決めました♥ 結果、いろんな相談や背中を押されましたっていう声も届いていて、本当に嬉しいです♪ 次回横顔施術も、詳細にレポートします♥



よりよい自分になるために♥ 本音で語り合うしゃべり場誕生！

美意識向上委員会、発足!!

@東京美容外科

バストアップとリフトアップ本当のところ編

不老は無理でも、見た目年齢は美しく保ちたいのが女心 美意識向上委員会では"今よりもっと美しくなる"をモットーに情報を発信していきます♥ 初回はリフトアップとバストアップ経験者にあれこれ聞いてきました✧

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Yuko Nozaki[SAKI]

＼これから体験する施術はこの2つ♥／

オルチャンリフト





特殊加工された溶ける糸を挿入して皮下組織を引き締める♪ コラーゲンの生成も促してくれるので、ハリが出てたるみも予防可能★

料金：1部位／両側1本ずつ 初回限定95,000円 ダウンタイム：1週間は若干の引きつり感あり。洗顔メイクは、傷口を避ければ当日から可能。 痛み：局所麻酔によりほとんどなし。 入院・通院：不要

＼私たちが体験するよ♥／



小顔になって目鼻立ちがハッキリしたら嬉しい♥（みやび）

ほうれい線が目立たなくなったらいいな♪（ららぴ）



シンデレラ豊胸





ヒアルロン酸を注入してバストアップさせる施術✧ メスを使わないため傷が残らず、左右差が気になる場合の調節にも最適♪

料金：1cc 1,500円～（1cupで目安80～100cc） ダウンタイム：筋肉痛のような痛みがありますが、1週間ほどで気にならなくなる方がほとんどです。当日から入浴可能。 痛み：局所麻酔によりほとんどなし。 入院・通院：不要

＼私が体験するよ♥／

10kg痩せてなくなったバストを戻したい♥（乙）





オトコのためじゃない、バストアップは自己満です♥

咲 今日は先生も経験者さんもいるので、どんどん質問しちゃってください♥

乙 早速ですが、シンデレラ豊胸の場合、何カップ上げられるんですか？ 例えば、BからDにすることは難しくないですか？

先生 ヒアルロン酸を入れられる量は、胸の幅や背丈など、体形によってある程度決まってしまいます。平均的に80～100cc前後なので、1カップくらいが目安です✧ それ以上は、バッグのほうがいいかもしれません。

小林 私は自然にしたくて、80ccにしました♪ 水着も着こなせて大満足です♥ 施術直後は麻酔も入ってて、「え、これ大丈夫？」ってくらいパンパンです（笑）。筋肉痛みたいな痛みもある。でも、腫れも痛みも約1週間で落ち着いて1カップUPくらいに

乙 確かに自然なボリュームですね♥ あと胸が離れているのが気になってて…谷間ができるように内側だけに入れることは可能ですか？

先生 結論から言うとできますが、部分的に注入するのはバランスが悪くなりやすく、あまりオススメはしません。下着で寄せて谷間を作るのが一番キレイだと思います✧

咲 元々の形の影響を受けるんですね。

先生 そうですね、バッグと違って形が定まっていないので、全体的にボリュームアップしていくイメージです★ 腫れが引いたら、触ってもわからないくらい自然です✧

乙 ちなみに施術中って痛いんですか？

小林 全然痛くないです。

咲 局所麻酔はするんですよね？

先生 はい。ただ、麻酔も針で入れるので、注入時の痛みは多少あります。

咲 どこからどうやって入れるんですか？

先生 入れ方は大きく分けて2つで、胸の下からか、脇の下からになります。

乙 どっちがいいんですか？

先生 胸下の方が施術箇所に近いので痛みは少ないと思います。どこに入れるかにもよるので、ドクターとよく相談してください✧

咲 ヒアルだから吸収されると思うんですけど、どのくらい保つんですか？

先生 種類にもよりますが、1年かけて少しずつなくなります。

小林 私はまだ3カ月で実感はないですが、減ってきたらまた入れると思います♪

乙 乳がん検査でしこりが見つかりにくいとか、影響が出たりはしますか？

先生 シンデレラ豊胸で検査が受けられないということはありません。ヒアルロン酸はレントゲンやエコーでは写りにくいので検査の邪魔にはなりません。しこりなどがあれば写ります。

乙 豊胸だと言ったほうがいいですか？

先生 伝えたほうが親切ではありますね♪

乙 ヒアルロン酸ならそんなに罪悪感もないし、ちゃんと検診も受けられるなら安心しました♥



顔はもちろん、特に豊胸は女医さんの方が悩みの理解度や安心感が高いと好感触✧

リフトアップで理想の顔にまた一歩近く♥

ららぴ 要は糸でつるんですよね？ つっぱった感じとかはないですか？

小谷 実際につってるからこそ、施術直後から見た目で効果を実感できます♪

TSUKASA 周りから痩せたねってよく言われます♥

小谷 ただ、最初の1週間は違和感がありま す。少しだけ痛みもあるので、その期間は横向きやうつ伏せでは眠れないです💧

咲 どこにどう入れていくんですか？

先生 いくつかパターンがありますが、代表的なのはフェイスライン～こめかみ、頬～こめかみです

ららぴ アゴ先～こめかみまでできますか？

先生 アゴ先まで攻めるかどうかはその方の状態を見て、相談しながらが良いかと思います。

みやび 目鼻立ちをハッキリさせたくて、顔の余白を減らしたいんですが、施術後にコロコロやマッサージをやっても大丈夫ですか？

先生 2～3週間は避けて欲しいです💧 せっかく糸で引き上げて支えているものを下げることになってしまうので。

ららぴ 私は、頬骨が高い上に頬がこけやすくてほうれい線が目立つのが気になって、そこにも効果はありますか？

先生 ほうれい線にも効果は期待できますよ♥ 必要に応じてヒアルロン酸を足してあげるとより満足度が高まるかもしれません♪

ららぴ 皮膚が薄いんですが、糸がぽこっとなったりしませんか？

先生 ある程度深くに挿入するので、よっぽど自分でグリグリやらない限りは皮膚が薄い方でも全く問題ないです

咲 肌もキレイになるんですよね？

先生 よくご存知ですね✧ 糸を入れることによって一時的に怪我をするのと同じなんですけど、組織が自分の力で治そうとします。それによって成長因子が産生されて、コラーゲンが増生されるので、ハリとツヤ、弾力が出てきます♥

咲 すごい、そういうことなんだ！

みやび 施術を受けるのが今から楽しみです♪

ららぴ さらに美意識が上がりました♥



「たった一度しかない人生だから、ひとつでも多くコンプレックスをなくしたいですよね♥」（咲）


気軽にお仕事したい
女の子の為のライトバイト
- Girlsbar & Lounge -
この春、新サイトが
OPEN
しました!!
オシャレなデザインでお店を探そう
LightBaito
ライトバイト
ガールズバー&ラウンジの専門求人サイト
POINT 1 そもそも、LightBaito(ライトバイト)ってなに?
学生さん・OLさんがもっと気軽に働けるように!ライトバイトは、どんな女性でも働きやすい環境が整っている
ガールズバー・ラウンジを扱う求人サイトなんです♪
さらには【女の子目線】を大事にした可愛いサイトデザインが特徴!お店の雰囲気を重視したい人向けの
ライトバイトにしかない検索方法や、安心感が得られる会員登録制を採用。女の子の笑顔を守れる安全な求人サイトでもあるんです!
POINT 2 LightBaito(ライトバイト)の良いところを教えて!
サイトデザインがオシャレで可愛い!
アパレルサイトを見ている感覚で求人を探せます♪
今までのナイト求人では無かった可愛いデザインで
街中や電車など、周りから見られても気にならない!
店内の雰囲気でお店選びができちゃう
条件よりも雰囲気重視の女の子のための検索機能!
SNSで直感で“いいね”を見つけるのと同じように、
これから働く場所も直感で見つける事ができます★
安心安全!会員登録が必須!
応募後は、mypageのメッセージ機能を使ってね!
個人の連絡先をお店の担当者に知らせる事無く、ライト
バイト内のみでやりとりを完結させる事ができます!
ライトバイトで
オシャレに
お仕事探ししてね♪
POINT 3 怪しいお店や、身内バレ…大丈夫?
ライトバイトでは、女の子が安心して応募できるように、しっかり審査を行い、安全と判断された優良
店舗のみを掲載しております。店舗とのやりとりは全てライトバイト上で行うから連絡先がバレる心配
もなし!安心してお仕事探しができちゃうんです♪
ライトバイトでお仕事探しはコチラから検索してみてね!
https://lightbaito.com/
ライトバイト

お風呂のアレコレを徹底調査♥

成分表♥

お姉さん17人の平均バスタイムは約55分、お湯の温度は41.7℃という結果になりました♥ シャンプーやトリートメントはもちろん、きれいをつくる+αの美容法アイテムまで一挙紹介！ ぜひ参考に、充実したバスタイムを過ごしてね✧

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR**_Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Chie

ヘアオイル	トリートメント時間	トリートメント	シャンプー&コンディショナー	クレンジング&洗顔料	温度	バスタイム	美人お姉さん達
モロッコで買ったヘアオイル♪ アルガンオイル配合でしっとり♥	**3分** トリートメント中は湯船につかってボーッとしながら疲れを癒す✧	ドライヤーの熱でケアする、エフェクト358のトリートメント♪	金髪をキープするのに欠かせないラピスのムラシャンをリピ✧	**開発中♡** メイク落としも洗顔も、ひとつでできるオリジナルを開発中だよ♪	**41℃** あまり熱いのも苦手だし、長くつからないからぬるいと寒くなる	**15～30分** 短いけど必ず湯船につかる 頭洗うと30分、洗わないと15分	専属モデル （33歳／東京都） バツイチ独身・子供なし **荒木さやか**
スティーブンノルのオイル♪ シャンプーとかとセットで愛用中✧	**10分** 浸透中は体を洗ってる♥ 長く浸透させたいときは湯船へドボン♪	普段はスティーブンノル♪ ウエラのカラーサイクルは週1で✧	しっとりサラサラになるスティーブンノルのシャンプーを愛用中♪	スキンビルのクレンジング（右）とダブ ボタニカルコレクション（左）	**42℃** お湯の温度は熱めのほうが好き♥ 1年中42℃設定になってるよ♪	**30～40分** ふやけて乾燥するのがイヤだからあまり長く入らないようにしてる	専属モデル （27歳／東京都） 独身・子供なし **小原優花**
無印良品のホホバオイルは、ヘアだけでなく全身にも使ってる♪	**5分** トリートメント中は顔のマッサージをしながらクレンジングしてます♪	トリートメントはシャンプーとセットで✧ 髪がフワッと仕上がる✧	L.O.Gのシャンプー、リッチマーメイド♪ 甘い香りがお気に入り♥	リファ ホットクレンズ♥ ほどよくポカポカして毛穴がきれいになる	**38～41℃** 夏場は38℃、冬は41℃♪ 夏はぬるめの方が入りやすいです✧	**45分** 毎日子供と一緒に入っていて、ケアより子供を洗ったりを優先	専属モデル （34歳／滋賀県） 既婚・息子1人・娘2人 **けいこ**
ラックスのオイルはドラッグストアでも買えて手に入りやすい♥	**3分** 湯船につかって、持ち込んだマンガ本を読んでることが多い	シャンプーとおそろいで愛用中♪ 香りもすごく気に入ってる♥	シャンプーはイズムのプア。ずっと使ってる愛用アイテム♪	菅 貞子のハーブピーリングシリーズ♪ W洗顔いらずで便利だよ♥	**41℃** お湯がだんだん冷めてくるので途中で追い炊き♪ 41℃をキープ！	**1時間** 湯船につかっている時間は半身浴で30分ぐらい♥ 体がすっきり！	専属モデル （34歳／東京都） 独身・子供なし **桜井莉菜**
ケラスターゼのRFフルイド クロマティック♪ まとまりやすくなる	**2～3分** 浸透中に体を洗っているから、だいたいこのぐらいの時間になる！	週2～3回は、シャンプー類と同じディアボーテのトリートメントを✧	ディアボーテのオイルインシャンプーコンディショナー♪ しっとり！	ジュリークに変えてから、肌の調子がよくなった！ 香りも好き♥	**40℃** 熱いお風呂はとにかく苦手 40℃なら熱すぎず長く入っていられる✧	**40～1時間** シャワーだけのときはもっと早いけど、ゆっくりつかるならこのぐらい	専属モデル （32歳／東京都） 独身・子供なし **杉山佳那恵**
ラ ポニのヘアオイルはまとまりがよくなるし、香りもいい♥	**5分** トリートメントに書いてある3～5分の浸透時間をしっかり守ってる	J/standardのプロフェッショナル トリートメント♥ サラ艶に✧	J/standardのプロフェッショナル シャンプーを愛用中♪	洗顔不要のレパルテクレンジングジェル♪ 毛穴汚れもすっきり！	**42℃** どうせ冷えるだろうと思って、お湯は高めの設定温度にしとくよ	**30分～1時間** ひとりで入る時は30分、子供と一緒のときは1時間ぐらいかかる♥	専属モデル （34歳／東京都） 独身・息子1人 **早川沙世**
パサつきはケラスターゼの赤オイル（右）、ツヤ出しはあんず油（左）♪	**20分** ヘアカラーの黄ばみを抑えるために長めの時間で浸透させてるよ✧	トリートメントはシャンプーに合わせて使いわけ✧ L.O.Gは良い香り♪	色落ち防止のN.は週2～3回、L.O.Gのシャンプーと合わせて愛用♥	タカミのクレンジングジェルと白のパーフェクトホイップのW洗顔♪	**44℃** 入ってすぐ汗かきたいから温度はかなり高い 45℃設定の44℃!	**30分～1時間** お風呂は出かける前に入ってる♪ 時間がない時は短くなるよ	専属モデル （26歳／東京都） 独身・子供なし **根本弥生**
使ってない♡	**3分ぐらい** 時間があれば湯船で温まる♥ 時間ないときは体を洗っちゃう	トリートメントもディーセス ノイドゥーエ♥ しっとりまとまるよ✧	ディーセス ノイドゥーエ シャンプー♪ うるおいタイプを愛用♥	激落ちするシャネルのクレンジング（左）とジュリークの洗顔料（右）✧	**38～42℃** 夏は低めの38℃♪ 寒い時は42℃まで設定を上げて入ってる♥	**30分～1時間** 1分でもいいから毎日湯船にはつかる 家に帰ったらすぐお風呂	広島の看護学生 （32歳／広島県） 独身・子供なし **青木りえ**さん

使っているアイテムはもちろん、温度設定から過ごし方まで！

毎日のちょっとした習慣が美を作る!!

風呂場のお作法

その他の美容アイテム	お風呂持ち込みアイテム	全身浴派？半身浴派？	入浴剤	スクラブ&ピーリング	体を洗うもの	洗う順番	ボディソープ&石鹸
なし♡	なし♡	**全身浴** 肩までしっかりつかった方が、疲れが取れるしちゃんと温まる	使ってない♡	使ってない♡	オイルのボディーソープを使っているから、手しか使わない	**顔→体→髪** メイクを落として体を洗って…洗わないこともあるけど最後に髪	オイルマッサージしながら洗う、アーユルヴィストのアビヤンガ♥
Diorジャドールのバスオイルは体に塗っても入浴剤にしても◎♪	**スマホ** それほどじっくり入るタイプじゃないから、SNSを見ているくらい	**全身浴** 10分温まったら足を冷水で冷やして、入り直すとデトックスになる♪	エピュールは発汗&保湿効果が抜群！ 羊水塩は肌がツルツルに♥	グッド ルルール アボカド♥ シュガーで角質をやわらかくする✧	ネットで泡立ててから手で洗ってる♥ このほうが乾燥しない♪	**顔→髪→体** トリートメントの浸透中に体を洗って、最後にトリートメンを流すよ♪	ボディソープは香り重視で選んでる♪ ルラボの41がお気に入り♥
なし♡	なし♡	**全身浴** 半身浴は肩が寒いから無理💧 子供も寒がるのでお湯たっぷりに✧	使ってない♡	使ってない♡	100均のボディタオル♥ こだわりはないけどやわらかいのが好き！	**髪→顔→体** 背中にトリートメントがつくのが嫌なので、体を一番最後に洗う	子供にも安心して使える牛乳石鹸♪ 顔も体もコレひとつでOK✧
なし♡	コンビニで売ってる読み切りマンガなら、ふやけても気にならない	**半身浴** 半身浴派♥ 30分くらいはずーっと湯船につかりっぱなしで過ごす	ビオレのうるおいバスミルク♪ 肌に優しいし、保湿効果も高し✧	使ってない♡	スポンジやタオルは使わず手で洗う 手が一番優しく洗えるから♥	**髪→顔→体** 髪から洗って、体を最後にする♪ 昔からのクセになってるね	ビオレ派！ 超敏感肌だから安心できるものしか使わない♥
つかりながらパックしてる♪ パンダのパックは韓国で買ってきた！	**スマホ** お風呂につかっている時間は、だいたいずーっとYouTube見てる♥	**全身浴** お湯を入れたら自動で止まる！ すでにいっぱい入っちゃってる	ミネラリア デッドシーバスソルトのラベンダー♪ 癒しの香り♥	使ってない♡	プラザで買った手を入れられるタオル♥ かわいいし泡立ちやすい✧	**髪→体→顔** 昔からこの順番 顔は毛穴が開いた状態で洗ったほうがすっきり♪	石みたいなハワイの石鹸とシャネルのボディソープ♪ 香り重視！
シリコン状に固まる生パック♪ イエスパ ブラックモデリングパック♥	**スマホ** ココロコをずーっと転がしながら、音楽聞いたりスマホ見たりしてる♪	**全身浴** 暑くなったら窓を開けて、冷たい空気を入れて露天風呂感覚に	オブクレイのミネラルスパパウダー♪ 毎日温泉気分になれる♥	顔用に使ってるピーリングッド♪ 綿棒がついていて使いやすい♥	体洗うのがオイル系やクリーム系なので、マッサージしながら手で♪	**顔→髪→体** メイク落としが最初 全部洗ってからじゃないと湯船に浸からない	アーユルヴィストのボディウォッシュ(左)とローラ メルシエ(右)♪
ローラーはコンビニでゲット♪ コリをほぐすのにも使えて便利✧	**スマホか雑誌** 半身浴中はSNSを更新したり、雑誌を読んで過ごしてるよ♥	**半身浴** 20〜30分入浴→10分休憩→10分入浴が、いつものパターン✧	最近肩コリがひどいので、炭酸入りのきき湯がお気に入り♪	使ってない♡	100均のボディタオルを使ってる 泡立ちがいいので問題なし♥	**髪→体→顔** トリートメントの時間が長いから、髪から洗ってる✧ 顔が最後♥	ラックスのボディソープはいい香りだし、泡立ちがすごくいい！
上ってすぐお風呂場で塗るジュリークのボディローションとオイル♥	**雑誌** 濡れても惜しくない、何回か読み直した雑誌を持ち込んで読んでる	**半身浴** むくみが取れやすい半身浴のほうが好き♥ でも寒い日は全身浴	入浴剤としても使えるエスパのボディオイル✧ 半身浴の相棒♪	使ってない♡	ボディソープや石鹸を手で泡立てて洗ってる♪ 肌に優しいハズ♥	**顔→髪→体** メイクを落としてから湯船へ戻る♪ 温まったら髪と体を洗う✧	ニベアの高濃度保湿のボディソープ（右）とサボンの石鹸（左）♪

ヘアオイル	トリートメント時間	トリートメント	シャンプー&コンディショナー	クレンジング&洗顔料	温度	バスタイム	美人お姉さん達
ケラスターゼのユイル スブリム ティーインペリアルをずっと愛用☺	**10分ぐらい** ダンナ様の肩もみしながら、10分ぐらいかけて浸透させてるよ☺	トリートメントは週1回♪ ミルボン ディーセスのリンケージミューで✧	アンプルールのプレミアムフィト♪ ツルふわっとした仕上り♥	フラセラのシルキーフォーム（右）と菅貞子のクレンジング（左）✧	**41℃** 40℃は寒いし、42℃にしたらのぼせちゃったから、41℃がベスト☺	**1時間半～2時間** ダンナ様と一緒に入る。夫婦の大切なコミュニケーションの時間♥	美容室経営&アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）既婚・子供なし **大城あい**さん
ベタつかずまとまる使用感が好き！ モロッカンオイルがベスト♥	**2～3分** 体を洗っている間に浸透させるからだいたい2～3分ぐらいかな☺	ゆっくりひとりで入れるときはラックスのスーパーリッチシャインに☺	普段はラックス♪ 3日に1度アライブのシルバーシャンプーを使用♥	スピーディ クレンジングリキッド（左）とパーフェクトホイップ（右）♥	**42℃** 少し熱めなぐらいにしておくと、だんだん冷めてきてちょうどよくなる♪	**20分** 1週間の半分ぐらいは子供と一緒♥ 子供優先だから時間も短め✧	メスカブロガー（38歳／東京都）バツイチ既婚・娘1人 **神崎メリ**さん
ヘアケアは全部シリーズでそろえてる♪ オイルもボタニストで♥	**2～3分** 浸透時間は、お風呂の中に戻ってまったりタイムを堪能するよ✧	シャンプーとシリーズ使いしてる♪ しっとりした仕上がりになる☺	ボタニストのボタニカルシャンプー♥ 泡立ちがよく香りも好き✧	ボタニカルフェイスホイップ✧ オーガニックで肌にも優しい✧	**41℃** 熱くもなく、ぬるくもなく♪ 一番入りやすい温度だと思ってる♥	**30分** 仕事から戻って入るのは3時頃♪ どんなに眠くても湯船につかる♥	六本木の生きる伝説& LUNE NOIRE プロデューサー（36歳／東京都）独身・子供なし **黒崎ひなの**さん
使ってない♡	**2分ぐらい** トリートメント中は歯磨きしてる♥ いつもだいたい2分ぐらいかな♪	普段はイズムのトリートメント（左）。週1でディープレイヤーh（右）✧	イズムのプアを愛用♪ 泡立ちがよくてトロピカルスイートの香りが◎♪	ニベアのクリームケア洗顔料（右）とドンキのクレンジングオイル（左）	**43℃** しっかり汗をかきたいから、湯船の温度は高めじゃないとダメなの💧	**1時間** 普段は朝晩シャワー♪ ゆっくりお風呂に入るのは週1～2回☺	ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）独身・子供なし **CHIHA**さん
オージュアのヘアオイルは栄養が入って、使うほどによくなる感じ✧	**5分ぐらい** 湯船に戻って温まってる☺ すぐ冷えるからこまめに湯船につかる♥	ビハール モイストトリートメント♪ ダメージをしっかりケアできる！	泡パックもできてしっとり仕上がるビハール モイストシャンプー♪	しっかり落とせてつっぱらない！ クレンジングジェル シェリ♥	**38～42℃** 時間があまり取れないときは高め、ゆっくり入れるときは低めに♥	**1時間** 基本は夜入った方が疲れが取れるけど、飲みすぎた日は朝入ってる💧	北新地バー ココムーン オーナー（31歳／大阪府）独身・子供なし **まなか**さん
オッジィオットのセラム CMCオイル✧ 使うほどに髪がしなやかに♪	**10分ぐらい** 半身浴の一番最後に、スクラブでリンパマッサージしながら浸透✧	トリートメントもオッジィオット♥ サロン帰りの仕上がりになる♪	オッジィオットのシャンプーとスキャルプケア♪ 髪が生き返る♥	菅貞子のクレンジングエマルジョン♪ 毛穴の汚れもすっきり♥	**43℃** 昔は41～42℃だったけど、体が慣れちゃったので43℃に上げた♥	**1時間～3時間** 基本はでかける前に3～4時間♪ 時間がないときは1時間で💧	美の伝道師（31歳／東京都）独身・子供なし **真優川（まゆかわ） 咲**さん
ピンシャーのヘアオイルを使ってる♥ 無香料でサラサラになるよ♪	**5分ぐらい** 湯船に戻って、カッサでリンパマッサージしてることが多いかな♥	週1～2回はインフェノムのトリートメントで集中ダメージケア☺	浜崎あゆみコラボのイズムのシャンプー♪ 香りがすごく好み♥	まつエクにも使えるSingのクレンジングと泡パックできる洗顔♪	**43℃** 水素風呂にしているから設定は46℃! 入るころには43℃ぐらいに✧	**1時間** 基本毎日入ってる♥ 時間があれば朝晩の2回入ることもあるよ♪	カラコンアドバイザー（34歳／東京都）独身・子供なし **美咲**さん
ヘアオイルもジルでそろえて♪ ボトルを並べてテンションアップ♥	**10分ぐらい** 体を洗って、ゆっくりつかりながらできるだけ髪の毛に浸透させてる♪	シャンプーとそろえてジル♥ 香りがバラバラになるのはイヤだから！	ジルのシャンプーとコンディショナー♪ かわいいし香りがいい✧	オルビス クレンジングワン（左）とアルビオンのマリアージュ（右）	**43℃** 42℃より低くなると寒くて💧 設定は43℃と高めにして入ってる♪	**1時間** 朝晩の2回、1時間ずつ入ってる♥ 朝食をお風呂で摂ることも☺	渋谷ラ・ブーシュ デンタルクリニック院長（36歳／東京都）独身・子供なし **木村美和子**先生
モロッカンオイルはベタつかないし、一番自分の髪質に合う♥	**10分ぐらい** 100均のアルミキャップをかぶって、湯船に浸かりながら浸透させる♥	ラ・カスタのトリートメント♥ 髪にコシが出てボリュームアップする♪	ラ・カスタのシャンプー（左）とスキャルプ クリア クレンジング（右）	W洗顔はほとんどしない！ 菅貞子のクレンジング エマルジョン♥	**43℃** 汗をかいて、疲れも取りたいから、体がしっかり温まる熱めが好き☺	**1時間～1時間半** お風呂は出かける前と夜の1日2回♪ 汗をかいてデトックスする♥	ダンサー（29歳／東京都）独身・子供なし **RIRI**さん

その他の美容アイテム	お風呂持ち込みアイテム	全身浴派？半身浴派？	入浴剤	スクラブ&ピーリング	体を洗うもの	洗う順番	ボディソープ&石鹸
お風呂で使えるホットバーニングジェル（右）と炭酸パック（左）✧	防水のDVDプレイヤーを持ち込んで、ダンナ様と一緒にDVD鑑賞♪	**全身浴** 半身浴は寒くて無理 一緒に入っているダンナ様ももちろん無理	炭酸&エプソムソルト入りで、発汗を促してくれるバブ エピュール♥	ジルのシュガーボディスクラブ♪ ひざ、かかと、ひじに使用	ダンナ様が背中をゴシゴシ洗いやすいよう、ヒモつきの背中美人✧	**髪→体→顔** 顔は普段はクレンジングだけで、洗顔するのは週1ぐらいにしてる♥	香りが好きで2年前から愛用してる、フェルナンダのボディソープ♪
なし♡	子供の気を引くおもちゃは必需品 一緒に遊んで癒されてる♪	**半身浴** 大人の全身浴までお湯入れちゃうと、一緒に入っている子供が危険💧	**使ってない♡**	細かいパウダーでお肌がすべすべ♥ ミネラルソルトホームスパ♪	100均のボディタオルは泡立ちがよくておすすめ！ 洗いやすい♥	**顔→髪→体** 化粧をしていない日はクレンジグのみ W洗顔はしないことに♪	今はダブを使ってるけど、特にこだわりがないからコロコロ変わる
すぐ保湿できるように、ボタニストのボディミルクを常に置いている♪	BOSEの防水スピーカー（右）とiPad（左）♪ 音楽は絶対必要♥	**全身浴** しっかり汗をかいてさっぱりしたいから、なんとなく全身浴派	エプソムソルトは汗をしっかりかけるし、コスパもよくて◎♪	バニラの香りでツルツル肌に♥ ラッシュのライフイズビーチ✧	石鹸を手で泡立てて、手で洗ってる♥ ゴシゴシ洗うのは苦手	**髪→体→顔** 髪を洗ってトリートメントを流してからのほうがさっぱりするから好き✧	ラッシュの石鹸は香りもいいし、インテリアとしてもかわいい！
マッサージ用のカッサ（右）とスチームサウナエステポンチョ（左）	**スマホか本** スマホでSNSを見るか、ネットサーフィンしながらショッピング♪	**全身浴→半身浴** 15～20分、全身浴で温まってから半身浴 換気扇を止めて汗をかく✧	発汗タイプを絶対に入れる♪ 最近はバスロマン プレミアム愛用♪	顔用のジェル状ピーリング、ホワイトヴァージンピールで角質ケア✧	馬毛を使ったボディブラシ♪ しっかり洗える硬めタイプが好き♥	**髪→顔→体** 体は必ず一番最後に✧ じゃないと背中にニキビができたりする💧	ヴィクトリアズシークレットのボディソープは甘くて女子らしい香り♥
浴槽に引っかけるツボ押し（右）とパーフェクトホイップマスク（左）	お風呂にTVがついてるから、ドラマや音楽番組を観て過ごす♥	**全身浴→半身浴→全身浴** 冷えやすい体質だから、半身浴の前後に全身浴して温まってる♪	デトックスしたいときはラッシュのバスボム♥ 二日酔いのときも！	サボンのボディスクラブ✧ パチュリ・ラベンダー・バニラの香り♪	泡立ちのいいもふもふスポンジ♥ コレで泡立てて手で洗う♪	**髪→顔→体** 髪からが多いけど、その日の体の冷え具合で順番が変わることも💧	ラメランス ボディウォッシュ♪ つっぱらずしっとり洗い上がる♥
お風呂の中でコロコロできるリファとパック用のシリコンマスク♥	**スマホ** iPhoneはジップロックに入れてガード 防水でも水没が怖い💧	**全身浴** 基本は全身反復浴♥ 10分ぐらいの間隔で出たり入ったりしてる✧	基本は入れないけど、入れるならリヨメールローズドダマス♥	ラッシュのシャワースクラブ ソルティロック♪ 使いやすくて好き♥	スクラブを使ったりするので、ゴシゴシせずにすべて手で洗う♥	**体→顔→髪→顔→体** 体は石鹸→スクラブ、顔はクレンジ→洗顔で全身を磨き上げる♪	菅 貞子の石鹸、HADAHISUI♥ 毛穴を引き締めて美肌を作る✧
トリートメント中やパック中はカッサでリンパマッサージをしてるよ✧	**スマホ** YouTube見たり、SNS更新したりしてるとすぐに時間が経っちゃう！	**全身浴** すぐ体の中から温まるし、肩コリが楽になるから全身浴にしてるよ✧	体に塗ってもお風呂に入れてもOK♥ ピンシャーのバスオイル♪	ピンシャーのスキンクリアジェル♥ マッサージしながら角質ケア✧	もふもふしててやわらかめで泡立ちがいい♪ プラザで購入♥	**顔→髪→体** 浴室がスチームサウナみたいに温まってから洗い始めてるよ	菅 貞子のHADAHISUI♪ フェイス用だけどボディにも使ってる✧
ヤーマンのキャビスパRFコア♪ 防水仕様でお風呂で使える♥	充電式の防水TV♪ TVがないと、長く入っていられないの💧	**全身浴→半身浴** 最初は全身浴で温まり、のぼせてきたらお湯を減らして半身浴	パデフィーのバスボム♥ ケーキ型で飾っていてもかわいい♪	**使ってない♡**	うさぎのしっぽのボディタオル♪ ふわふわの感触がお気に入り✧	**髪→体→顔** トリートメントが顔や体につかないように洗いたいので髪が最初♪	イソップのレバレンスハンドウォッシュをボディ用に使ってる♥
カッサ（左）とくすみ対策のアルジタル グリーンクレイペースト（右）♥	**スマホ** インスタの更新したり、Hulu観たりしてる♪ スマホは必須♥	**全身浴↔半身浴** 全身浴して熱くなってきたら半身浴にシフト これを繰り返してる♪	ディープリラックス バスアンドシャワーオイル♥ 安らぐ香り✧	ジョヴァンニのボディスクラブ♪ 夏はソルト、冬はシュガー♥	ドラッグストアで買った泡立つスポンジ♪ 泡がいっぱい作れる✧	**顔→髪→体** 最初にクレンジングしちゃう♪ 髪を洗ってから、最後にボディ♥	マジックソープを愛用♥ クレンジング効果が高くてさっぱりする✧

大切なのは実年齢じゃなく見た目年齢!!

メディカルプラスクリニック新宿で

見た目を5歳老けさせるほうれい線を松竹梅で撃退♥

見た目年齢を確実に上げる犯人、それは…ほうれい線! 笑ったときに出るだけならまだしも、真顔で出るようになったらマズいよね💧 今回はメディカルプラスクリニック新宿で受けられるほうれい線治療を松・竹・梅の3コースでご案内♥ あなたはどれにする?

PHOTO_Yoshinobu Bito[MAIN]
HAIR_Chiharu Koya[MAIN]

そんなほうれい線は
メディカルプラスクリニック新宿
にお任せください!!



「姉agehaを見た」で
初診料
¥0!!

※有効期限:
2018年5月末迄



メディカルプラス
クリニック新宿
☎03-5354-6381
東京都渋谷区代々木2-7-8
東京南新宿ビル6F
HP:medical-plus.jp
メディカルプラス 検索

林和弘院長

新宿南口より徒歩1分!



けいこ
専属モデル(34歳 滋賀県)既婚・息子1人・娘2人

梅コース

皮膚全体がたるんだ人に

ウルティママエストラRFで解決!!

皮膚のたるみやむくみに高周波を照射し、引き締めてコラーゲン再生や代謝を促進。皮膚の深層からほうれい線を薄くします。マエストラRFでは従来の高周波治療器にあった痛みやダウンタイムを軽減、安心して受けられます。







施術時間/ 60分ほど(初診は別途15分が必要)、効果持続/約3～4週間、麻酔/なし、注意事項/施術直後にわずかな赤味が残る程度でダウンタイムはなし。日焼けに気をつけ、保湿など通常のスキンケアでOK。施術直後からメイク可。

ウルティマママエストラRF

38,340円

※ウルティマショート 45分 27,510円もあります。

竹コース

頬のたるみがある人に

ヒアルロン酸注入によるミニリフトで解決!!

頬上部にヒアルロン酸を注入してふくらませることで、たるみが引き上がりほうれい線が浅くなります。ゴルゴ線(別名ミッドチークラインと呼ばれる目の下から頬の真ん中あたりにできてしまうシワ)の改善にもおすすめです。





施術時間/ 30分ほど(初診は別途15分が必要)、効果持続/約4～5カ月、麻酔/注入部位にクリーム麻酔あり、注意事項/マッサージなどは腫れが引いた約1週間後から可能。内出血する場合があるので、注入する日から7～10日間は大事な予定を入れないほうが◎。施術直後からメイク可。※施術後2～3週間後に状態をチェックし、注入量が足りない部分へは追加注入可能(施術後1カ月以内1回のみ2,160円)。

ミニリフトヒアルロン酸注入

77,760円

松コース

ほうれい線が深い人に

ほうれい線へのヒアルロン酸注入で解決!!

加齢により皮下組織のボリュームが減少してできたへこみにヒアルロン酸を注入し、へこみを改善する施術です。今回の場合、ほうれい線だけでなくマリオネットラインにも併せて注入することで、口元をふっくら若々しい印象に。





施術時間/ 30分ほど(初診は別途15分が必要)、効果持続/約4～5カ月、麻酔/注入部位にクリーム麻酔あり、注意事項/マッサージなどは腫れが引いた約1週間後から可能。内出血する場合があるので、注入する日から7～10日間は大事な予定を入れないほうが◎。施術直後からメイク可。※施術後2～3週間後に状態をチェックし、注入量が足りない部分へは追加注入可能(施術後1カ月以内1回のみ2,160円)。

ヒアルロン酸注入(ほうれい線+マリオネットライン含む)

※ほうれい線のみは77,760円。

120,960円

一部のお部屋はYouTube「姉コレTV」でもご紹介！

お姉さんたちのプライベートルームお披露目会♥

職業も生活リズムもバラバラのお姉さんたち、いったいどんな暮らしをしているのか気になるところ♥ というわけでのぞいてきましたプライベートルーム✧ 収納術からこだわりのインテリアまで教えてもらったので、もしかしたら参考になるかもしれません😊



何よりこの広さが決め手になって契約したよ😊 最近はナチュラル系の家具や雑貨がお気に入り♪ シンプルでもかわいく♥

たまたま博多駅を通ったときに売られてたの。食用のトナカイらしく、売れなかったら捨てられるって聞いて購入したよ♪





本物の木でできてるからボコボコしてたりするんだけど、そこもまたいい♪ 椅子の布の部分はデニム地でできてるの。本当は全部カーキで揃えたかったけど、在庫がなくて4脚中2つはブルーに✧





お花がずっと枯れない魔法のようなハーバリウム♥ 上の白いのはゆんころからもらったの♥ 下のは羽根や海藻とか色々入っててておしゃれ✧



ワンピはカリフランカ♥ らくちんだけどかわいいところがポイント高い😺 スリッパ代わりのサンダルは地元で700円だったよ（笑）。

これがお部屋の中にぶら下がってたらかわいいなぁと思って買ったんだけど、吊るせる場所がなくて💧 いつかちゃんと吊るしたい♥



これもバイロンベイで見つけた♥ タイルがひとつひとつ全部かわいいの✧ サングラスをひっかけたり植木入れにして使ってるよ！





お料理するから調味料は必須。食器類は3COINSとかロンハーマンとか色々✧ 箸置きはいろんなアーティストさんがデザインしてる♥



お手洗いの一角もかわいくしてる♥ 由布院で買った星の砂とか、手作り感がたまらないお花の飾りとかね✧ サボテンはディフューザーだよ♥

Room Date♥
居住歴：約1年
場所：東京都
家賃：秘密♥

子供が保育園に入るから、それに合わせてそろそろ引っ越す予定★ 毎日通う場所だから、少しでも近いほうがいいと思って😺



赤とグリーンが混ざった葉っぱの色が珍しくて、沙世の好み！ 偶然出合って長崎から送ってもらったの😊 自然が好き♥

ガラス1枚1枚の色が微妙に違ってたりして、とっても繊細でキレイ♥ でもぶつけて少し壊れかけてきちゃったのが残念。





バイロンベイで買った飾りは、一個一個手作りでできているところも好きで即購入した♥ 日本円にして7,000円くらいだったかな？

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Azusa's Room

前に姉の誌面でも見せたことがあるマイホーム♥　そのときは家具がなくてガランとしてたんだけど、やっと完成しましたよ



菜採 梓さん
主婦&投資家（27歳／東京都）
既婚・子供なし

L字の巨大ソファでも座るのはいつもはじっこ♥

ほぼ正方形で100坪の土地が良くて探したら埼玉だった♥　端っこの席だけリクライニングになるソファはリラックス効果が高い♥



外にも出られる部屋着と言えばRadyが定番♪

Room Wear♥

Room Date♥

居住歴：1年未満

場所：埼玉県川越市

家賃：頭金5千万、ローン5千万

お庭が欲しくて、それも考えると100坪くらい必要だった♥　コンビニに行くのも車で行かなきゃいけないけど、部屋着でフラッと♪

ご近所のお出かけはRadyの部屋着でサッと♥　楽なのにそのまま外出できるなんて便利すぎる♥　スリッパはダイエットスリッパ✧



別々に寝たい派の私と一緒に寝たい派の旦那さん

そんな二人の意見の中間をとって、寝室は同じだけどベッドは別々スタイルに落ち着きました♥　奥が私のベッドで、手前が旦那さんの寝床。



お風呂のお気に入りポイントは広いところ♥

浴槽の中に段差があって、そこに座るように湯船につかると半身浴できる♥　ちょっとだけ便利



食器類はコンロの後ろの壁面収納棚に収集してる♥

無造作に食器を入れても、まだまだ入る　2人と2匹暮らしだけど、物って増えていくよね。



カラオケもできちゃう我が家のリビング♥

旦那さんのお母さんがくれたカラオケが搭載されてる♥　TVは58インチ。大きいねぇ✧



お掃除が楽ちんという最強のメリット！

ガスコンロだとボコボコしてるしカバー外したり面倒だけど、IHなら拭くだけ✧　感動！

初めて来た屋根裏部屋♥物が雑に置かれていた✧



謎のレジャーグッズやダンボールが無造作に置いてあった!　あとは旦那さんのギターなんかが置かれてる、自由な空間になってた♥

お客様用のお布団を4人分常備してる♥



しょっちゅう使うわけじゃないけど、無いと意外に困るのが来客用のお布団♪　これで安心♥

使い道がない空き部屋がいくつかある…





本当に物がなにもない。カーテンすらつけてない…。まるで内見に来たときみたいな虚無感に襲われる、菜採宅の空き部屋事情でした♥

私の衣装レーンと、旦那さんのレーンでスペースが分かれてる♥　それなりに量はあるけど、まだスペースに余裕はあるよん✧

1回だけ行われた幻のBBQパーティ✧



テラスにはいつでもBBQができるセッティングがされているよ♥

旦那さんのトレーニングルームにこっそり潜入♥



なんの機械があるのか私も把握できてない。普段私がここに来ることはないから✧　今日はなんとなく腹筋のマネごとをしてみたり♥

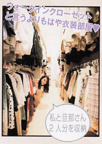
二軍コスメやアクセをこっそり飾って収納✧





収納部屋の中に、小物のコーナーを作ってる♥　クリア系のケースはアマゾンで購入!　ブランド品を置く棚はカインズホームで買ったよ✧

ウォークインクローゼットと言うよりもはや衣装部屋♥



Itsumi's Room

初めまして、千葉で暮らしている愛(いつみ)です♥　2LDKだったのを、扉を外して広めの1LDKとして使ってる♥　ちなみに現在断捨離中✧

物を溢れさせない収納術で常にスッキリ快適空間✧



愛(いつみ)さん
元アパレル店員（25歳／千葉県）
独身・子供なし

普段はソファに横になってゴロゴロ♥　TVに夢中になってくると、段々前のめりになって、気がつくとソファからおりて座ってることも♥

ご飯を食べるときはテーブルできちんと♥



座るのは大体ここか、向かいのイス。ドンキで1,800円だったクマさんと一緒にいただきます♥　ちなみに自炊と外食と半々✧



ベッドは大塚家具のダブルだドン♥

起きたときに頭と脚が真逆になってることもあるくらい寝相が悪いので、ベッドは大きめのダブルにして安心を買うことにしました♥

Room Wear♥



Radyのセットアップはスカートのほうが好み♥



メイクするのはTV横のスペースが定位置♪

物を出しておくとゴチャついて見えるので、毎日使うコスメも棚の中に隠しています♥　ラックにミラーを立てればメイクしやすい。

Room Date♥

居住歴：3年半

場所：千葉県

家賃：秘密♥

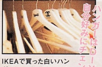
内見に来たときにこのお部屋が気に入って✧　お部屋ありきで選んだので、住所が千葉になったことに対してこだわりはなし♥

部屋着は動きやすいところもお気に入り♥　ちなみにむくみ対策靴下も、スリッパも全部Rady✧　夏のセールでまとめ買いしました★



シーズン外のお洋服はサマリーポケットというところに預けています。まとめて送るだけでOKで、取り出すのも簡単なので愛用中✧

断捨離中のためお洋服がガラガラなクローゼット♪



ハンガーはDIYで自分好みにチェンジ♪

IKEAで買った白いハンガーにペイント♪　フランス語の文字は手描き。シャネルマークのシールは自作してペタリ♥



床に物を置かないと清潔感が保てる✧

浴槽の前につけた鏡は、お風呂用の曇りにくい鏡。浴槽でパックしたりするから鏡が欲しくてニトリで購入。

クローゼットの中にかわいいスペースを✧



ジルスチュアートが好きで、ボディクリームなど香り物をココに収納♥　ウォークインクローゼットの中もキレイに整頓♪



磁石付きで着脱しやすい棚はお風呂場で重宝♥

お風呂の洗剤類って床に置くとヌメヌメしちゃう　それが嫌で、壁に磁石で取り付けられる棚をニトリで購入♥　お掃除が楽ちん!

Miwako's Room

立地がよくてとにかく便利なのが最大のお気に入りポイント✧。もう少し広いと嬉しかったけど、諸々まとめると今はこのお部屋がベスト!

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（36歳／東京都）
独身・子供なし
木村美和子先生

ピンクと白しか入っちゃダメ♥ 女のコなスイートルーム✧





ベッドは大塚家具✧。枕カバーやベッドカバーとかはすべてRadyで統一♥　バランス的におかしいから、枕は2つ置いてあります♪



Room Date♥

居住歴	2年
場所	東京都渋谷区
家賃	20万円

職場が近くて場所が便利という最強な立地条件✧。何か必要な物があっても、フラッとすぐ買いにいけるし何でも揃うし天国♥



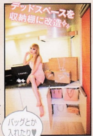
このスープシリーズ好きなんだけどあまり売ってなくて…。ふと入ったコンビニで売ってて、嬉しくて思わず爆買い♪　ちびちび消費してる♥

ソファは楽天♥　テーブルと全身ミラーはスクレドゥフィーユで購入したよ✧。よく友達や後輩が遊びに来て、3日くらい居座ってる

Room Wear♥

キッチンの下は本当は何もなくて、ただのデッドスペースだったのを業者さんに頼んで収納スペースに変えてもらった♥　お部屋がスッキリ!

ラヴィのワンピはセールで6,000円くらい♪　スリッパはアマゾンで購入✧。ピンクが好きだから、ピンクのものに目がありません✧





ハイブランドの中では、特にルブタンとシャネルが好き♥　手前の靴と、未開封のシャネルのBOX（中身はアクセ♥）はこの日に買ったばっかり✧



ワイングラスとワインセラー✧。ちなみに後ろにある炊飯器はそういえば未使用で、未だに中に説明書が入ってることがこの日発覚しました♥



太っちゃったからファスティングしようと思って、酵素を大量購入! エステプロ・ラボというエステの酵素が◎♥



各地から豊富な食材が届く♥　食べきれないから冷凍保存してあるよ✧。おかげでお魚、お肉、海鮮類はすべてふるさと納税でまかなえるようになった♥

Chiha's Room

狭いのがイヤで引っ越したいけど、都心でこの家賃でペットOKっていうのがおいしすぎて…なかなか引っ越せないまま今に至る

ダイエットアドバイザー（29歳／東京都）
独身・子供なし
CHIHAさん

間接照明といい香りでフェロモンがみるみる上昇♥



1Kで手狭だけど、ベランダを収納スペースにしたりDIYしたりして何とかやりくりしてる♥



自己啓発系と言うか、ためになる系の本をよく読む。お気に入りはDJあおいさんの本。人付き合いにおける注意点や心がけが分かる♥



ニトリのベッドは、下が収納になってて便利♥　壁にはメルカリで買ったステッカー（マリンモンローの言葉）とフランフランのお花をON

Room Wear♥





配信はiPhoneで♥　盛れるように通販でライトも買ったよ　配信内容は、雑談したり質問に答えたり、自由に色々やってる♪

Room Date♥

居住歴	約5年
場所	東京都新宿区
家賃	97,800円

1Kでお部屋は9帖。手狭だけど、立地が便利だし離れられない…。ただ、キッチンが狭いのはなかなかしんどいなぁと思ってる

ワンピはラヴィジュール♥　10,000円しないくらいだったかな♥　ツルツルした質感の生地が好き! もこもこ系は色っぽくないので×。



PUBGっていうゲームをやってる♥　モンハンに狂ってたときもあったな　根っからのゲーマーだからすぐにでも引きこもれるよ♥

お風呂、洗面台、トイレ、洗濯機がここに大集合してる　友達からもらったふなっしーの人形とか、捨てられないものもココに収納♥





シンクの上の棚は全部手作り♪　100均で網とか棚とか結束バンドとか色々全部買ってきて、ただの壁を収納スペースに変身させた♥

耳からはじめる美容革命

新発想 **毎日3分つけるだけ──**

美顔トリートメント

耳にかけるだけで「フェイスラインが上がる！」
「変わった！」「引き締まった」。
発売後、有名美容家やモデルを中心に
口コミが広がり、即完売した初代イヤーアップ。
その「イヤーアップ」が今回、
美容家・モデルの神崎恵さん監修のもと、
パワーアップして登場しました！



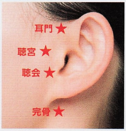
シワ ほうれい線

むくみ 二重あご

フェイス ライン

耳の周りとこめかみ付近には美容で大切な「ツボ」がたくさん

イヤーアップは、美容にアプローチが可能な4つのツボ、耳門、聴宮、聴会、完骨の4つのツボをおさえます。4つのツボをマッサージすることで、表情筋に刺激を与え、つけるだけでフェイスアップに効果的。





Point 1 60ミリテスラの磁力

旧製品では50ミリテスラだった磁力を60ミリテスラに。パワーアップした磁力がより効果的に表情筋にアプローチ。



Point 2 磁力がツボを刺激

美顔を生む4つのツボ「耳門」「聴宮」「聴会」「完骨」を刺激し、顔面をトリートメント。



Point 3 表情筋にアプローチ

ツボへの刺激が表情筋にしっかり働きかけるため、使用後はプロのマッサージを受けたような感覚に！



神崎 恵（かんざき めぐみ）

美容家・モデル。手がける著書は次々とベストセラーとなり、累計著書部数は100万部を突破。美容誌を中心に毎月数多くの雑誌、イベントなどで活躍中。また、アパレルブランドとの商品開発など、女性のかわいらしさを引き出すアイテムのプロデュースも行っている。

ear up feat. 神崎恵

別注カラーイヤーアップ ＋ オリジナルポーチつき



全国の書店・ネット書店で販売中

●価格：9800円＋税

978-4-07-427170-2

主婦の友社 ■主婦の友社コールセンター 0120-916-892（書店様専用 ☎049-259-1122）
www.shufunotomo.co.jp ★書名コード（ISBN）を付記しました。ご注文などにご利用ください。

“プルエクステ®”で女っぷりをあげる

綺麗なお姉さんの為の本物志向な最新エクステ









特許＆商標取得

PREMIUM QUALITY

Pull Exte

The world's finest Extension

Pick up Salon

メーカー認定“ディプロマ”取得者在籍サロン　★ベーシック　★★テクニック　★★★マスター

【北海道】
★★★NINA Beauty Salon〈札　幌〉011-561-5756
★★★NINA visioN〈札　幌〉011-374-1232
virtue〈札　幌〉011-210-0225
VENT-CLOUD from KOBE〈千　歳〉0123-25-3666

【岩手県】
★Beauty Salon DR〈盛　岡〉019-613-8011

【宮城県】
★★Bulansis Hair〈仙　台〉022-261-5451

【茨城県】
GALAXY〈石　岡〉029-957-6266

【栃木県】
extension:Q〈宇都宮〉028-612-4559

【埼玉県】
★wisp HAIR〈大　宮〉048-643-7004

【千葉県】
★hair design germe〈千　葉〉043-445-7222

【東京都】
★★Re...~assemblage~〈新　宿〉03-6302-1703
★Re...~assemblage~ANNEX〈新　宿〉03-6874-5188
wisp BB〈高田馬場〉03-3204-2727
wisp apt〈赤　羽〉03-3903-1210
★Fi-Ne〈原　宿〉03-6438-9233
★TAU〈池　袋〉03-6228-0444
Beauty Make Hair Studio〈池　袋〉03-5985-4987
★★NEXT〈八王子〉042-698-3113
★LaLa hair〈八王子〉042-646-2484
★Qan time〈町　田〉042-725-8767

【神奈川県】
ROUND-5〈相模原〉042-772-4050
ties-HADANO〈秦　野〉0463-79-9711
★BLUE GARDEN〈藤　沢〉0466-50-4230

【富山県】
hair garden Rold〈富　山〉076-424-3730
Rold soeur〈富　山〉076-493-3890

【石川県】
★★VISE by Art Creative〈金　沢〉076-213-9488

【福井県】
axia 開発店〈福　井〉0776-52-1240
axia 大和田店〈福　井〉0776-53-3375

【静岡県】
★★SAPPHIRE 浜松店〈浜　松〉0120-960-425
★★SAPPHIRE 静岡店〈静　岡〉054-208-5500

【愛知県】
★エクステ専門店 スタジオ フツーロ〈名古屋〉052-962-7740
novere〈大　府〉0120-00-6554
★alchemist〈豊　橋〉0532-64-1107

【岐阜県】
ansleep〈岐　阜〉058-278-7147
sumica〈可　児〉0574-48-8847
hair Design sen〈羽　島〉058-322-4755

【三重県】
I・BiJiN 四日市店〈四日市〉059-355-8008
I・BiJiN 鈴鹿店〈鈴　鹿〉059-375-5778
★★★BE hair〈　津　〉059-226-6847

【滋賀県】
loser lab〈守　山〉077-582-5563
esthe yun長浜店〈長　浜〉0749-49-4101

【大阪府】
★a-rch for hair 心斎橋店〈心斎橋〉06-6245-4705
a-rch for hair 梅田店〈梅　田〉06-6131-9967
24 twenty four 泉大津店〈泉大津〉0725-30-3089
24 twenty four 鳳店〈　堺　〉072-249-4822

【兵庫県】
VENT-CLOUD KOBE NEWYORK〈神　戸〉078-332-5065
★a-rch for hair〈西　宮〉0798-63-0741
Hair Logue DEEP〈明　石〉078-917-4213

【奈良県】
★IVAn PEAK HAIR〈奈　良〉0742-20-5448

【和歌山県】
Hair Make Garage〈和歌山〉073-446-1360

【岡山県】
★★Reverie hair〈岡　山〉086-250-5970

【広島県】
A'great〈福　山〉084-928-3568
★★EDeN MUSEUM〈広　島〉082-836-6677

【山口県】
★EDeN Beeks 徳山店〈周　南〉0834-31-3810
HAIR SALON Amor〈下　関〉083-277-0088

【徳島県】
Beau Belle〈徳　島〉088-624-2775

【香川県】
Amouroad hair〈丸　亀〉0877-85-8980

【高知県】
p.o.t N〈高　知〉088-802-6778

【福岡県】
★EDeN〈北九州〉093-511-5571
★EDeN utopia...〈北九州〉093-616-2833
★EDeN MAeD〈福　岡〉092-752-3233
★★Pu-LL 福岡〈福　岡〉092-292-7107
★★美容室XI-ON〈久留米〉0942-43-0105

【佐賀県】
Libera〈唐　津〉0955-72-7488

【熊本県】
★un rip〈熊　本〉096-351-9558
DE・JA・VU〈天　草〉0969-24-4310

【大分県】
★NeO DADA by EDeN〈大　分〉097-514-8777

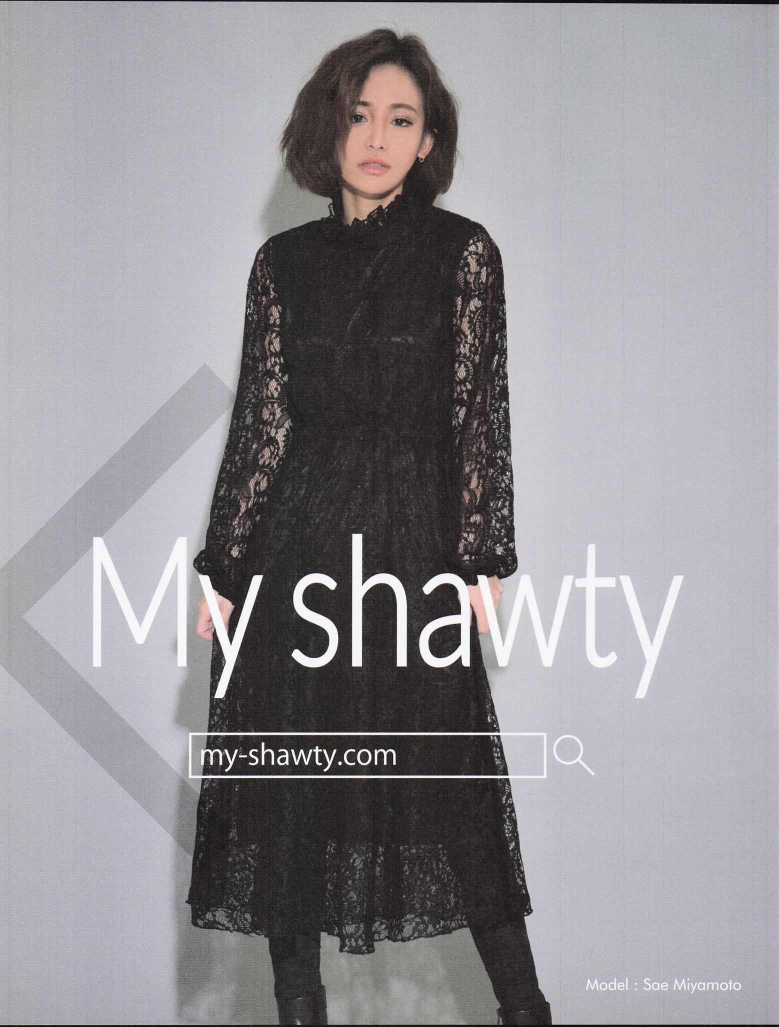
【宮崎県】
★★★hair studio Material〈宮　崎〉0985-31-3988

【沖縄県】
★美容室ポケット〈中頭郡〉098-944-6433
★CLAN hair&studio〈宜野湾〉098-914-3845
★clana〈那　覇〉098-800-2588

プルエクステ取扱店は
北海道〜沖縄まで
全国約100店舗！

［製造・販売］クリエイトワン株式会社　名古屋市中区丸の内3-18-9 秀光堂ビル3F tel.052-962-7745

その他取扱い店舗はコチラをご覧ください➡


My shawty
my-shawty.com
Model : Sae Miyamoto



VTG eyelash
まつげエクステ専門店
つくば本店 / 土浦店 / 水戸店
赤塚店 / 石岡店 / 常陸大宮店
古河店 / ひたちなか店
小山店 / 栃木店
Material by VTG 宮崎店
Reverie by VTG 岡山店
プレミアムセーブル専門店
LAGOON
by VTG
研究学園店
Hair Dresser
GALAXY
石岡店
マツエク本舗
土浦店 / 鹿島店
エクステ専門店
ValenTine's Girls
VTG
土浦店
VTG BEAUTY JAPAN
VIETNAM
ホーチミン店
NAIL SALON VTG
常陸大宮店
Japan Eyelash Association
JEA
日本アイラッシュ協会
Japan Beauty Academy
土浦校
桜井遊馬
スタートアップ
大学校
-SSU-
VTG
GROUP

たくさんのご参加&応援
ありがとうございました♥

グランプリがついに決定♥
姉ageha × SHOWROOM
レギュラーモデルオーディション結果発表!!!

SHOWROOMとは？



アーティストやアイドル、タレントなどの配信が無料で視聴でき、さらに誰でもすぐに生配信が可能な双方向コミュニケーションの仮想ライブ空間♥

1月号で開催お知らせ、昨年末から開催していたSHOWROOMオーディション、ついにグランプリ&審査員特別賞が決まりました♥　いずれもキャラの濃いツワモノ揃い!!　彼女たちの今後に期待です♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi



グランプリ&
SHOWROOM部門
1位

杏奈さん

元CA・英会話講師
(28歳／東京都) 独身・子供なし

4カ国語を操る元CA♥ またの顔は山ガール♪



Profile

生年月日：1990年1月8日／出身：神奈川県／身長：168cm／血液型：B型／ポリシー：一歩踏み出す勇気!／性格：天真爛漫♥　常にポジティブ&サバサバ／趣味：旅行、スキューバ、山登り／特技：TOEIC満点、マレーシア語、インドネシア語／将来の夢：自分のアパレルブランドを作ること♪／インスタ：annmarend18

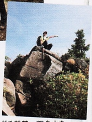


全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクターの資格も持っていて、ヨガの先生のお仕事をすることもあります♪

日本百名山を北から1/3制覇★







3歳から父親に鍛えられた登山はガチ勢♥　百名山を北から攻めていて、現在3分の1ほどを踏破済み!!



英会話は主に個人レッスン♥　まずその人に合った映画を1本お薦めしたりオリジナルの教え方です

♥美のこだわり♥

髪が短いと老けて見られるので、エクステがマスト!　ハーフ顔を目指しているのでノーズ&ハイライト、まつエク、カラコンは欠かせません　昔水泳をやっていて肩幅がゴツいのが悩み。riendaの店員をしていたことがあり、今日も全身riendaです♥

♥受賞した感想♥

応援してくださった方には感謝しかありません!!　また今回憧れのみなさんと一緒の雑誌に載れることが嬉しいです♥　オーディション開催中は仕事をしつつ、睡眠時間を削りつつ、いかに上位とポイント差を詰めるか綿密な作戦を練りつつ、配信を頑張りました♪　これからどうぞよろしくお願いします★

Anna

1年12カ月のうち10カ月は黒肌の杏奈です　以前は外資系航空会社の客室乗務員をしていました★　職業病とも言える不眠症になり航空会社を退職、現在は英会話講師などで生計を立てています♪　CA時代は海外で生活していたこともあり、大抵のことには動じない性格になりました✧　人にはよくぶっとんでる、エキセントリックと言われますが、嘘のつけない素直な性格です(笑)♥

審査員特別賞&一般部門 1位

生粋の鹿児島っ子で天文館の現役ちょうちょ♥

KAORUさん

天文館某店勤務（31歳／鹿児島県）独身・子供なし



ハマったらとことん！ こうみえてアクティブ♥

現在大河ドラマ「西郷どん」で盛り上がってる鹿児島で、生まれて育って今も住んでます♥ 鹿児島では上昇志向のあるコは早いうちに都会に出ちゃって、残ってるコはみんな引っ込み思案。これまで私も特別なことはしてこなかったのでとても勇気がいりましたが、年齢を理由に夢を諦めたくなかったのと、そんな地元のコの励みになればと今回挑戦しました✧ 諦めなくてよかった◡̈



鹿児島へいっど来っみやんせ～♥





今は行っても週1だけど、ハマってたときは週4～5回プレイ★ スコア100を切りたい!!





鹿児島は海も山も温泉もあって食べ物も美味しくて、ゴルフ場もキレイ♥ ぜひ遊びに来てください♪

♥美のこだわり♥

韓国コスメを求めてひとりでふらっと釜山に行ったりします♪ 普通の人が知らないようなアゴ専用パックとか点滴付きパックとかを発掘するのが楽しい♥ 今日はネイルもスカートもピンクで合わせたのがポイントです！





ゴルフで日焼けするので韓国コスメがお役立ち☆ 釜山まで2時間で行けるし、サムギョプサルも大好き♥

♥受賞した感想♥

小悪魔ageha時代から憧れの荒木さやかさんが出てる姉agehaに載れて光栄です!! 動画ライブ配信は初めてで慣れるのに苦戦しましたが、フォロワーさんのおかげで、すっぴんとか寝起きなど配信方法も工夫して好評でした★

Profile

生年月日：1987年3月9日／出身：鹿児島県／身長：158cm／血液型：A型／座右の銘：一期一会♥／性格：男っぽい、負けず嫌い♥／趣味：ゴルフ、オンラインゲーム、車・バイク、史跡探訪／特技：ゴルフのスコアが110前後♪／将来の夢：結婚しても男性に頼り切らない、自立した女性でいたい♥／インスタ：kaonyaa0309_golf

---

審査員特別賞

普段はつなぎで清掃業！ ど根性シンママ♥

美花さん

清掃業&飲食業（29歳／東京都）
バツイチ独身・娘2人



脅威の股下80cm!! 人生ここから♥

小さいころは貧乏で、アリを食べたりペットのドジョウが天ぷらになるような家庭でした💧 離婚をきっかけに昔からの夢を叶えたくて今回オーディションに参加、頑張る背中を子供に見せられてよかったです♥ 荒木さやかさんの生き方が憧れです!!



2人の子育て&シッターのバイト経験で、どんな赤ちゃんも泣き止ませるのが得意です（笑）。



ママでも女ゴコロを忘れたくない♥

♥受賞した感想♥

普段は「○○ちゃんママ」としか呼ばれないので、今回自分の名前で呼ばれることが、日常生活でもとっても活力になりました✧

♥美のこだわり♥

2度の産後は、母乳を絞り出したりしてダイエットに励みました♥ 今も体形キープのために筋トレを頑張ってます★ その分体のラインが出るぴたっとした服が好きで、今日はリップサービスです♪ 股下80cmはちょっと自慢です！

Profile

生年月日：1989年3月14日／出身：東京都／身長：163cm／血液型：B型／ポリシー：逆境のときこそ笑顔を♥／性格：とにかく明るい♥ 根性は人一倍！／趣味：筋トレ、美容、ショッピング／特技：バレーボール♥／将来の夢：ママに見えないママになる♪ 化粧品のプロデュースをしたい♥／インスタ：mikamika314

審査員特別賞

広島の元やんちゃ♥
歌うSHOWROOMER！

mishell（みしぇる）さん

歌手（30歳／東京都）独身・子供なし

小悪魔agehaの1号目からずっと見てます♥「生まれつきエビちゃんじゃなくたって私たちは努力と一緒に生きていくんだ」という表紙の言葉が私を救ってくれました！ それから、努力は日課です♥ 今は歌手としてメジャーデビューするのが目標です♪



愛犬のトマトです♥ トイプーなんですが、人とかぶるのがイヤで毛を短くカットしています◡̈



肺活量UPで毎日水泳2000m！

♥受賞した感想♥

得意の歌を活かして配信を頑張りました♥ こんな私でも誰かの生きる希望になれたら嬉しいです！ 関係したすべての方に感謝です✧



地顔が濃いけど生粋の広島人です♥

♥美のこだわり♥

肺活量を鍛えようと水泳をやっています♪ 今より10kg以上太っていた時期もありましたが食事制限&運動でダイエット頑張りました♥ ファッションは清潔感を大事にしていて、バーバリーやラルフ・ローレンが好き◡̈

Profile

生年月日：1988年2月20日／出身：広島県／身長：157cm／血液型：B型／ポリシー：人は人、私は私♥／性格：明るく元気♥／趣味：音楽、水泳、インテリア／特技：洋裁、毎日2時間で2000m泳ぐ♪／将来の夢：歌手として成功したい♪ 10年後こんなふうに歳とりたい、かっこいいと言われたい♥／インスタ：mishellbm7sus4

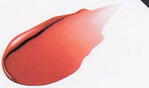
INFORMATION

旬のニュースやトピックをもれなくキャッチ★

メイクアップアーティスト嶋田ちあきさんの待望の新作や、ダイエットに心強いワークアウトなど、耳寄り情報が盛りだくさん！しっかり押さえて新生活を充実させて♪

01





1本3役のくちびるスキンケアが新登場♥ 厳選した成分で生まれた、デリケートな唇のための温泉水UVリップクリーム

ひと塗りでしっかり紫外線をガード。重ねるほどに潤いが続き、メイクアップ効果も発揮する、1本に3つの機能を備えたリップ「江原道UVリップトリートメント」が新発売♪　ほんのり発色するコーラルベージュで日常使いに最適♪　紫外線ダメージや乾燥から守りながら、ぷるんと艶めく唇に整えます✧

問 Koh Gen Do 江原道（こうげんどう）
0120-700-710　www.kohgendo.com

02



嶋田ちあきが作り上げる"目元の美しさ"をこの1本で実現！ 強く、美しく、濃密な、瞬きの度に惹きつける上向きのまつげへ

「ベースメイクのブリリアージュ」から、待望のマスカラ「ラッシュデザイナー・ビルドアップマスカラ」が新登場！　マスカラ液がまつげ1本1本をしっかりコーティングして、こだわり抜いたオリジナルブラシが細かいまつげまでしっかりキャッチ。毛流れを整え、短い下まつげさえも塗り残しなく最高の仕上がりに♥

問ブリリアージュ
http://www.brilliage.jp/

03

ダイエットに嬉しい15種類のスーパーフルーツ＆フードをコップ1杯で！

「スーパーフルーツ青汁ダイエット」はアサイー、カムカムなどのスーパーフルーツ6種とスピルリナ、キヌアなどのスーパーフードを9種含むダイエットに嬉しい商品♪　善玉菌と悪玉菌のバランスを整える「乳酸菌」配合で腸内環境も改善できる♥
90g（3g×30本入）。



問日本薬健
☎ 0800-888-0070

04

塗るだけで瞬時に美しい手元に。シワ・くすみ・色ムラをカバーする機能性ハンドクリーム



ひと塗りで透明感あふれるなめらかな手元に仕上げる「ローラ アシュレイ ビューティ　ブライトアップハンドクリーム」。ホワイト効果やシワやくすみを目立たなくする成分に加え、天然精油配合で香りも豊か♪　全2種各40g 各1,400円

問 BCLカンパニー　BCLお客様相談室　0120-303-820

Manufactured by StylingLife Holdings Inc. under sublicense from Laura Ashley © Laura Ashley MMXVI

05



累計販売数324万本突破！ アヴァンセから携帯に便利な薬用育毛料発売

ロングセラー薬用育毛料「アヴァンセ ラッシュセラムEX 医薬部外品」から携帯に便利なトライアルサイズが定番商品として発売中。発毛促進・育毛有効成分はそのままにコンパクトな形状にし、旅行などの外出時にもかさばらず嬉しい♡

問アヴァンセ
☎ 03-3403-3817
受付時間 9:00-17:00
（土・日・祝日除く）
http://www.avance-cosme.co.jp

06



日本初！ 最新EMSボディスーツを着用した本格ワークアウトが麻布十番にオープン！

女性専用スタジオ「Evolv（エヴォルヴ）麻布十番」は国内初となるEMSとバレエバーエクササイズを融合したプログラムを楽しめる♪　15分間の短時間レッスンで最大700kcalの消費！　体幹を鍛えながら女性らしい身体を目指そう♥

住 Evolv 麻布十番　☎ 03-5413-3561
住：東京都港区麻布十番 1-7-3 藤原ビルディング 6F

07

女性用プレジャーアイテムのパイオニア「iroha」から新パッケージが限定発売



女性向けプレジャーアイテムブランド「iroha」の中でも累計出荷数8万本を突破した人気商品「iroha stick おとめつばき色」からギフトパッケージが限定発売！　高級感を感じるシックなグレーの箱と濃紅の水引が気分を盛り上げる♪

問 iroha
☎ 0800-111-5072

08



シンプルな使用方法と低価格を追求次世代加熱式タバコデバイス

今年2月に発売した加熱式タバコデバイス「iSMOKE」は、本体にそのままタバコスティックを挿入して吸えるので1本吸うごとのチャージが必要なし！　価格も7,000円台とお手頃✧ ブラックとシャンパンゴールドの2色で展開中♥

問 iSMOKE
☎ 03-6705-8361

姉ageha
お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1　亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上(上は年齢制限なし)で、事務所未所属の方に限ります。

全身のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。	顔のPHOTO ここ3カ月以内のはっきり写っている写真でお願いします。

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させて頂きます。
座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

名前　　　(　　歳)　電話番号　　　応募日時 2017年　月　日

住所　　　職業(職種を詳しく)

生年月日　年　月　日　メールアドレス

メスを使う施術　OK・NG　Instagram　Twitter

整形モニター　OK・NG

注射などのプチ整形　OK・NG　趣味・特技

自己PR

切り取り



会いに行けるCute&Sexyな
バーレスクガールズ♥

王道アイドル系〜セクシー系までハイレベルな女の子が勢ぞろい♥ 推しメンがきっと見つかるよ😊 選べないならいっそ箱推し✧

莉菜がアンバサダーに就任したバーレスク大阪に潜入してきました♥

Welcome to Burlesque OSAKA

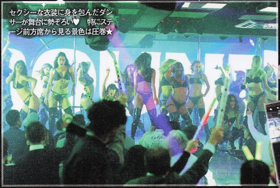
大阪の高級繁華街・北新地にある「バーレスク大阪」が1周年を迎えました♥ その記念すべきパーティーに莉菜&りえと編集部が潜入!! その魅力をみなさんにお届けします😊

PHOTO_Shinnosuke Yasuda



桜井莉菜
専属モデル（34歳／東京都）独身・子供なし

青木りえさん
広島の看護学生（32歳／広島県）独身・子供なし



セクシーな衣装に身を包んだダンサーが舞台に勢ぞろい♥ 特にステージ前方席から見る景色は圧巻★



ショータイム以外は女の子たちがフロアに降りてきてくれるので、自由に話せる♪ 一緒に写真を撮ってくれるし、サインもしてくれる♥

バーレスクってどんなお店？

非日常的なファンタジックショーを楽しめる♪

ダンサーによる歌と踊りのショーを楽しみながらお酒が飲めるお店♥ ショータイムは1日3回✧ 女子会プランもあるよ♪



胸にあるのは店内通貨のRion✧ 10Rion=1,000円だから、女の子にチップとしてあげよう😊





キャストも大募集中!!

18歳以上なら未経験者やWワークも大歓迎!! 日払いOK、シフトも融通が利くよ♥ 楽しく踊って稼ごう✧ 詳細はHPをcheck !!



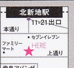
花道の先にあるセンターサークルは、演目ごとにシャンパングラスやポールが設置される注目スポット♥



専属モデル・桜井莉菜がアンバサダーに就任!! 「バーレスク大阪の楽しさをこれからどんどん広めていきます♪」



かっこいいダンスと歌に魅了される✧ かわいいアイドル系の演目もあるから、1度で2度おいしい思いができる😊



バーレスク大阪
営 19：30〜25：30
住 大阪府大阪市北区曽根崎新地1-3-8 ぐらんぱれ壱番館4F
東西線北新地駅11-21出口より徒歩2分
☎ 06-6345-4567
http://burlesque-osaka.com



イチオシダンサーたち✧ うららちゃんはボーカルも務めていて、歌も聴けちゃいます♪

お客さんの声♥

旦那の影響ではまりました♥
きっかけは旦那でした。どんなもんかと来てみたら、パフォーマンスがすごくかっこよくてすっかり夢中に(笑)。(30代／女性)

推しが選べなくて箱推し状態です!!
東京も大阪も通ってますが、女の子達がみんな素敵で✧ 夢みたいなショータイムにいつも元気をもらってます。(40代／男性)

アラサーからでも目指せる！ バズれる!! 人気者になれる!!!
話題のライブ配信アプリ17 Liveで目指せ次世代のインフルエンサー★

第1回 人気急上昇中の17 Live（イチナナライブ）とは!?

17 LIVER（イチナナライバー） さやねえの トップライバーへの道

今やインフルエンサーという職業にも欠かせないツールとなったSNS。Wi-Fi環境の充実に伴い、次に来るのは動画配信の時代! ということで姉agehaはアジアNo.1のシェア率を誇るライブ配信アプリ「17 Live」に注目★ 配信者として人気者になるコツをお伝えしていきます♡

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

『17 Live』とは!?

世界で4000万人以上の登録者を抱える台湾発のライブ配信アプリ。配信者は"17 LIVER"としてリアルタイムに動画を配信、世界中の人とつながれる。2017年には日本に上陸。新ジャンルのインフルエンサーを生む次世代のアプリとして着々とユーザーを増やしている。

これが自分でライブ配信してる時の画面★



今月の合計ギフトポイント
オーディエンスの方からギフトをいただくたびにどんどん数字が上がってく♪ ギフトの種類はイベントごとに様々★ もらうと↓みたいなかわいいアニメーションが表示されるよ♡



オーディエンスからのコメント
チャット形式でメッセージが流れていくよ。ギフトやいいね！をもらった時や、自分で入力したコメントもここに表示されます★

ふきだしボタン
配信を視聴してくれてるオーディエンスに向けてメッセージやコメントを送れるよ★

ライブ配信中のスコア
配信時間、オーディエンスやいいね、ギフトの数などで得たポイントの総数。高いほど注目度もUP!

配信を視聴してるオーディエンス
アイコンの形や色でどれだけ自分の配信を見てくれてるか＝ディープなファンかわかる。

現在参加中のイベント
イベントは常にいくつか開催。指定のギフトを投げてもらうことでポイントがたまるとランキングがUP。注目度も上がる★

オーディエンスからのいいね！
数が多いほどいいねやランキングの順位が上がる♡ 無料だから自分からもお返ししやすい♪

オプション機能
ビューティー機能のON&OFFやカメラの切り替え、写真の送信などができる。

効果音ボタン
拍手や笑い声、猫や犬の鳴き声などなど♪ 楽しい効果音で配信を盛り上げられる♡

さやねえPROFILE★



宮城県出身、7/17生まれ。中国語と韓国語が話せるトリリンガル。韓国ブランドjolieeeのバイヤー、モデル業のほか、『17 Live』のトップライバーとしても活躍。2017年2月に台湾で行われた世界大会では名だたる海外のライバーを押さえて2位にランクイン。『Instagram』や動画アプリ『Tik Tok』といったSNSでも多数のフォロワーを抱えている。

17 Live ID：mariaholic さやねえ
Twitter：@kiki_aya_fn
Instagram ID：_maria.holic_
YouTube：さやねえちゃんねる

はじめまして、さやねえです♡ 今回から日本の17 LIVER（イチナナライバー）のひとりとして、17 Liveの魅力や活用法をお届けしていくのでよろしくお願いします♡

第1回は17 Liveの紹介から。まず、ライブを見たり配信する時の感覚はインスタライブと同じ。操作も簡単なので、SNS慣れしてるコならすぐに使いこなせると思います。

SNSとの違いは大きく3つ。1つめは17 Liveはいろんな人の配信を見やすいということ。インスタやYouTubeで表示されるのは主に自分がフォローしてる人のアイコンのみですが、17 Liveではトップページのサムネイルやランキングからフォロー以外のライバー（配信者）の配信に飛べるので、お気に入りの人を発掘しやすい。配信する側としては一見さんにアピールしやすいので新規のファンが増えやすいんです★

2つめはコアなファンを増やしやすいこと。ライブ中はリアルタイムでライバーとオーディエンス（視聴者）が交流可能。さらに17 Liveでは「ギャング」（詳しくは下のコラム参照）というファン限定のコミュニティでより交流を深められるんです。お気に入りのコをランキングで上位にするため応援し合うといった心をひとつにするイベントが多いのもポイント。アンチが入り込む余地もほぼないから、やっててすごく楽しい♡ ぶっちゃけ17 Liveを始めて以来ほかのSNSの更新をサボり気味だったんですけど、インスタのフォロワー数がかなり増えたんです。これもきっと配信でファンが増えたおかげ♪

3つめはギフトの存在。ギフトとはファンからもらえる有料ポイントのことで、貯まると換金できるんです。配信や交流を楽しみながら応援までしてもらえるなんて、すっごくお得ですよね♪

今は日本人のユーザーさんがめちゃめちゃ増えてるので、これからトップライバーを目指したい人にもチャンスがいっぱい! かわいいコじゃなくても大丈夫♪ トークやパフォーマンス力があれば人気者になれるので、姉ageha読者の皆さんにもぜひトライしてみてほしいです★

次回からは配信でファンを増やすためのコツなども紹介していくので、ぜひ参考にしてみてくださいね♡



17 Liveはココがすごい！

有名になると広告モデルに!?



17 Live発祥の台湾ではトップライバーの扱いは芸能人並み。影響力の大きさから大手企業の広告に起用されるというチャンスをつかんだ人も多いんです。日本ではいち早く注目を集めたトップライバーが17 Liveの広告モデルとして渋谷をジャックしたことも★

自分のファンクラブが作れる♪



配信を続けて一定のレベルになると「ギャング」というチャットグループを作れるように！ ギャングの定員は500人。たくさんの人に視聴してもらえるよう配信時間の告知ができたり、コミュニケーションを取ることでファンとの親密度をグッと高められる♡

フォロワー同士でギフトが交換できる



ギフトは購入したポイントと引き換えにGETするシステム。交流に役立ったり見た目がかわいいだけじゃなく、貯まるとお金に換えることができるの。海外のトップライバーの中には月に200万円以上稼いでる人も！ 工夫次第で一攫千金狙えるかも!?

賞金がもらえる「17Q」を毎日開催



「17Q(イチナナキュー)」とは1日2回リアルタイムで配信されるクイズゲーム。問題は4択×7問。無料で参加できるうえ全問正解すると毎回3万円以上の賞金がもらえちゃう♡ 過去には90万円以上になったことも！ キャリーオーバーもあり★

こんな人にオススメ★



- 世界中の人たちとつながりたい
- 自分のファンを増やしたい♪
- ちょとした空き時間で稼ぎたい★
- 編集作業ナシで気軽に動画を配信したい！

才能の出番は結果を出してから！



カン違いしてる人が多いようですが才能がなくたって成功できますよ！

「才能がない」って理由で物事を諦めるのは自分の可能性を摘み取る自爆行為！　才能の出番がやってくるのはその道を究めた先の話。１日でも早く開花させたいなら速攻で行動しなきゃソンですよ★

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A



Q. 努力してるのに成果が見える気配がありません…。この道が本当に向いてるのか不安です。

A. 成果が見えないのは単純にやり方が悪いから

結果が出ないのはやり方が間違ってるか自分に合う方法じゃないから。試してすぐに効果を実感できなければ即切り捨てて、新しい方法を探したほうがいい。結果にこだわることは若い時間をムダにしないためにも重要！　学校や先生を変えるとか新しい本を１冊読むとか、「変わった気がする」という程度じゃなくて「確実に成果があった」とか「明らかに変わった！」と思えるものを見つけるまで試行錯誤すべき！　そのほうが才能も開花しやすくなるし、モチベーションが上がって頑張るのも楽しくなってくる♪　「面白くて続けてたら結果が出てた✧」って方法を見つけることは夢を叶えるヒケツでもあると思うよ★

Q. 他人に「ヘタクソ！」とか「お前には向いてない」と言われると、自信がなくなり結果が出る前に諦めてしまいます。

A. ひとりの意見だけじゃなく大勢の声を聞いて判断すべき

まず気になるのは、その相手は人の才能が見抜けるのか？ってこと。才能って幽霊みたいなもので見える派と見えない派がいるからね。たぶん才能が直感的にわかる人というのはごく少数で、大体は趣味とか好みというフィルターが一致する人だけに見えるものなんじゃないかな？　例えば同じお笑いでも笑う人はその芸人さんに才能を感じるけど、笑わない人は何とも思わないわけで。だからひとりの声だけに左右されるんじゃなくて、いろんな人に判断してもらったほうがいい。大物になる人なら少なくとも学校のクラスの40人にひとりはファンになってくれる人がいるはずだしね♪　認めてくれる人に何人目で当たるかは運としかいいようがないけど、やりきって納得するまでは諦めないほうがいいと思う★

Q. その道で才能にあふれてる人を見ると「私にはあの人みたいにできない」「才能もないし…」と心が折れてしまいます。

A. 才能がないって結論を出すのは現実で結果を出してから！

「あなたと違って私には才能がない」はすごく失礼な言い分。そういう人に欠けているのは一にも二にも行動力！　才能はあったとしても相当な数の努力と行動の先に開花するもの。逆に努力さえすれば才能がなくてもその道のプロにはなれるし、食べていける程度の成功はできると思う。才能の壁にぶち当たるのは、プロとして通用するレベルのひと通りの技術と知識を身につけたあとのこと。そこでセンスが問われるようになって、努力じゃ越えられない壁が出てきて、やっと自分の才能の有無が見えてくる。だから始める前から「才能がない」を理由にするのは完全にやる気がないだけだし、生意気な話！　才能が開花してる人と同じくらい努力してからじゃないと、やらない言い訳にしかならないよ！

Q. 才能を開花させるためには好きって気持ちがないと難しいものですか？

A. 現実逃避で没頭するうちに才能に目覚める人もいるよ！



練習量を稼ぐためには夢中になる必要があるからね。その原動力が好きって気持ちの人もいるけど、ただ単に逃げたいだけって場合もあると思う。例えば生きてるだけで苦しいけど、ギターを弾いてる時間だけはすべてを忘れられるし心が楽、みたいな。そこへ延々と逃げ続けるうちに才能が開花しちゃうってことも全然あるわけだし。不幸な期間とか逃げたい現実がある時のほうが熱中しやすいし集中力も高いからね★　そういう事例をふまえると別に好きって気持ちはなくてもいいのかも。ハマれるかどうかが一番重要な気がする！

Q. すぐ目移りしたり人の意見に流されやすく、ひとつのことが長続きしません…。こんな私でも才能のきっかけをつかめますか？

A. 心からハマれるものを見つけることが才能への第一歩★

人の意見に左右されたり目移りする程度なら自分がハマれる対象じゃないってだけ。例えるならつき合っちゃいるけど結婚するほどの彼氏じゃないみたいな（笑）。夢中になれないとか長続きしないことは続けなくていいと思う。それに性格的に流されやすいなら逆にどんどん流されたほうがいい。１日３回くらい流されていけば人生の回転も速まるし、いろんなものに接触できる分、向いてるものに出会うチャンスも多くなる★　相当な数のものに出会い続けていけば、本当にハマれるものも見つかるんじゃないかな？　才能がどうこうっていうのはその先の話★



才能の有無とは
自分で決めるものではなく
その道のプロと並べられて
初めて見えてくるものである★

ホワイトラビットコスプレセット（耳・靴も含む）¥14,389／sugar



美咲コラム　夢を叶えるために必要なのは才能じゃなくて努力と行動★

私はYouTubeがキッカケで世に出られて、今はコラムニストとして認められるようになってきたけど、自分がすごい動画を作ったとかすごい文章を書いてるなんて一度も思ったことがない。才能のあるなしって他人が言い出すものだし、その多くは相対評価。相対評価とは自分がいる環境の中での順位づけ。学校一の秀才が進学先では大したことなかったというのと同じで、場所ごとに基準が変わるから絶対的ではない。だから私としては「自分がすごいんじゃなくて、他の人の文章がつまらなすぎるだけ」と思ってる（笑）。書籍を出せるようになったのは思いついたことをどんどん実行した成果。ブログやTwitterに投稿するうちにどんなことを書くとウケるかが見えてきたり、noteでコラムを書いたらそれがヒットして実績として評価されるようになったり、本の企画書を作って出版社に持ち込んでみたり…。その結果が今であり、ようやく才能が試される時が来たって感じてる。才能が必要とされる職についてみて思うのが、才能を持っていてもプロ並みの技術と知識がないと使いこなせないということ。だからひとまずプロにならないと見せ場もない。それに人生や仕事って想定外のことだらけで、どこで何が評価されるかまったく見当がつかない。まさか私がYouTubeでバズるとは思わなかったし。あれは今でも不思議（笑）。だからやってみたいことがあるなら才能のあるなしで悩む前に、四の五の言わず行動するべき。いろんな局面に立つことで意外な才能が開花するかもしれないよ♡

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ ♥https://cakes.mu/series/3686



ワンピース／スタイリスト私物

part 1 尊い…✧ 推しメン♥パラダイス

part 2 100均&300均！ 値段は安いが役に立つ★

part 3 ソウルメイトな双子母娘 27年の軌跡♥

part 4 リゾートもアフリカも！ 旅上手さんの極意♥

part 5 寿リリカさんの GUCCIコレクション♥

part 6 伊吹さんがキレイになったプラセンタ注射!!

part 7 読者参加型企画 anestagram♥

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2018 April 発行

平成も残すところ約1年！　新年度が始まり、環境の変化や子供の入園・入学でバタバタな方も多いのではないでしょうか？　そんなときはプラセンタでお肌の調子を整えて、イケメンに癒されて、お役立ちグッズで時短をしつつ、GWの旅計画など立てて気分転換してみては♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_NAYA
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki

今をときめく俳優、ミュージシャン、会いに行ける料理人に、将来有望株まで勢ぞろい!!

推しメン♥パラダイス

Part.1
尊い…✧

がんばる男性は世界の宝♥　映画や音楽、美容、料理など、各業界の第一線で活躍し続ける、魅力的な男性たちをリサーチ✧　みんなの推しメンを集めてバブルチャートにまとめました♥　目の保養になるだけじゃない、彼らがいるから日々頑張る力が湧いてくる

※配置は編集部調べ、独断によるものです。

顔の濃さ
濃い

栃木県出身



仕事終わりの疲れも癒す柔らかスマイル✧



私が推薦♥

いきつけの和食屋の店長さんでいつもお世話になってます★　名物のいか飯が絶品だよ♥（麻莉江）

honda 麻布十番店 店長
ざっしーさん（31歳）

朝4時まで開いている和食料理屋「honda」麻布十番店の店長★　落ち着いた雰囲気の店内と美味しい料理で癒される✧。釣りが趣味

長野県出身



イエス・マイロードで女性を惑わす麗しさ♥

俳優・ミュージシャン
古川雄大（ふるかわ ゆうた）さん（30歳）

舞台を中心に活躍し、5月に幕を開けるミュージカル『モーツァルト!』でヴォルフガング・モーツァルト役を演じる。2月発売の最新アルバム「F coat」が好評発売中で、全国3カ所を周るアコースティックツアーも開催★



私が推薦♥

たまたまミュージカル「黒執事」の特集を見て、あまりの美しさに目を奪われました♥（あい）

群馬県出身



強い地元愛で後輩から慕われる憧れの先輩

自営業
荒木俊介さん（32歳）

地元・群馬県在住で、自動車販売、貿易関係、飲食店、オーダーメイドのスーツ屋など、さまざまな事業を手掛ける敏腕経営者✧



私が推薦♥

小学校と中学校が一緒の先輩です★　バリバリ仕事をしている姿が本当にステキ♥（さち）

パーソナルトレーナー
相田直輝さん（31歳）

東京都出身



美しく痩せるための筋トレ教えます★

六本木でプライベートトレーニングスタジオ「Studio-N」を経営★　手ぶらで行けて完全マンツーマンで丁寧に指導してくれるダイエットの強い味方！



私が推薦♥

ライターさんに紹介されてSNSをチェックしてる♪　いつか教えてもらいたい♥（RIRI）

埼玉県出身



花を通して人の心を結ぶ思いやり職人✧

フラワーアーティザン
野口貴行さん

花の美しさに魅せられ、太田市場や都内有名店で学び、「gracegroan」のアーティザンに。世界的ハイブランドの装花経験あり



私が推薦♥

作るフラワーアレンジはもちろん、お店もご本人もとてもオシャレなんです♥（りんか）

東京都出身



映画を愛し映画に愛されたシネマ界の申し子♥

俳優・映画監督
斎藤 工（たくみ）さん（36歳）

話題作『昼顔』や5月18日公開の映画『のみとり侍』出演で俳優として活躍する傍ら、2月3日に公開されたばかりの初長編監督作『blank13』が海外の映画祭などでも高く評価されている。



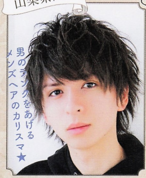
バラエティ番組で見る素顔はほんわかしているのに、色気があってステキです♥（りんか）



私たちが推薦♥

かっこいいのにお笑い好きで面白いところ。indeedのCMシリーズが特に好き♥（ユウキ）

山梨県出身



男のランクをあげるメンズヘアのカリスマ★

OCEAN TOKYO harajuku 代表
三科光平さん（29歳）

OCEAN TOKYO初のメンズ限定サロン、harajuku店で代表を勤めるカリスマ美容師✧。YouTubeにスタイリング動画などをアップしていて、YouTuberとしても活躍中。



私が推薦♥

人気YouTuberの中でも屈指のイケメン！　彼氏ができたらぜひお願いしたい✧。（編集K）

大阪府出身

CLASSY.（撮影／畑中清孝<UM>）



役によってまるで別人カメレオン俳優✧

俳優
菅田将暉（すだ まさき）さん（25歳）

2009年デビュー。ストイックな役作りでさまざまな役に挑戦し俳優としてのキャリアを積みつつ、2017年には歌手デビューを果たす★　映画『となりの怪物くん』が4月27日に、映画『生きてるだけで、愛。』が2018年秋公開。



私が推薦♥

「世にも奇妙な物語」に出ていたのをたまたま見て、演技力に惚れてそれ以来夢中に♥（りえ）

岡山県出身



誰にも教えたくない秘密の楽園の主✧

六本木会員制バー PDT オーナー
荒木慎一さん（28歳）

経営してる「PDT」は落ち着いた大人のお店♥　インスタからDMすると入れます♥　@pdt.pleasedonttell



私が推薦♥

仲良しの友達なんだけど、バーがオシャレでステキだからぜひ行ってみてね（佳那恵）

ロサンゼルス出身

写真・小笠原真紀／anan No.2087 ©マガジンハウス



真実の剣を持って人の右に立つ男。

俳優
新田真剣佑（まっけんゆう）さん（21歳）

高校卒業までをアメリカで過ごす✧。2017年、第40回日本アカデミー賞の新人俳優賞を受賞。映画『ちはやふる-結び-』は絶賛公開中。映画『OVER DRIVE』は6月1日公開。



私が推薦♥

空手に殺陣、ピアノも上手らしい芸達者で努力家なところがかっこいいよね♥（弥生）

長崎県出身



唯一の王座を手に入れたLDHのプリンス♥

EXILE ヴォーカル
TAKAHIROさん（33歳）

2006年「EXILE Vocal Battle Audition 2006 ～ ASIAN DREAM ～」約1万人の中からEXILE新ヴォーカリストの座を勝ち取り加入。今年の秋には約3年ぶりとなるドームツアー「EXILE LIVE TOUR 2018 "STAR OF WISH"」が開催。



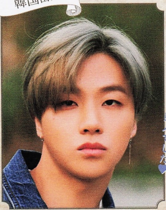
私が推薦♥

優しくも力強い歌声が好きなのと、笑ったときのえくぼがかわいいんです♥（菜々子）

出身地
北

顔の濃さ
薄い

韓国出身



みんなのお兄ちゃんは透明感のある美人でした♥

iKON
JAY（ジェイ）さん（24歳）

BIGBANGの系譜を継ぐ7人組ボーイズグループiKONは、史上初となる日・韓・中で新人賞を受賞。JAYはグループ内最年長、透き通る歌声が魅力のヴォーカリスト♥ 8月から「iKON JAPAN TOUR 2018」がスタート✧

私が推薦♥
インスタで見つけて調べたらJAYさんでした♥ それから曲も聴き始めてトリコに♥（りえ）

韓国出身



筋肉の鎧をまとったベビーフェイスガイ★

BTS（防弾少年団）
JIMIN（ジミン）さん（22歳）

2013年に韓国、翌年に日本デビュー。BTSとして韓国内外をはじめ、多くの音楽賞を受賞している♪ ジミンの魅力はなんといってもキレイな筋肉とセクシーなダンス★ 日本3rdアルバム「FACE YOURSELF」が好評発売中✧

私が推薦♥
パフォーマンスもすごいけど、なんと言っても笑顔がめちゃくちゃかわいいんです♥（乙）

北海道出身



北の大地が生んだオシャレシティボーイ✧

モデル・バイヤー・ショップスタッフ
松田一樹さん（29歳）

動物園で有名な北海道旭川市出身。「ZIP FIVE」というメンズアパレルブランドのモデル・バイヤーとして活動中♪ 新宿マルイ メンの4Fにオープンした同ブランドの店舗スタッフとしても働いてるよ★

私が推薦♥
アパレルをしてるだけあってオシャレで、子犬顔のイケメンくん✧（美和子先生）

栃木県出身



少年の心を持ちながら頂点へ駆けのぼる!!

アクメ ヴォーカル
CHISAさん

私が推薦♥
メイクをしていてもわかる造形美✧ 歌もかっこいいのでぜひ聴いてみて☺（ライターY）

アクメは進化発達の頂点、極点、絶頂という意味。「架空の世界の不良少年」をコンセプトにエッジの効いたサウンドを聴かせるヴィジュアル系バンドのヴォーカル★ 作詞作曲も担当してる♪ 5月5日にアルバム「SENKOU超」が発売✧

神奈川県出身



弾ける笑顔は120点正統派好青年☺

劇団EXILE 俳優
鈴木伸之さん（25歳）

舞台、映画、ドラマと幅広い舞台で活躍✧ 185cmの長身と爽やかな笑顔で絵に描いたような好青年だけど、影のある役も丁寧に演じる実力派！ NHKドラマ10『デイジー・ラック』が4月20日より毎週金曜22時～放送開始♪

神奈川県出身



構いたくなる愛されキャラ♥

honda 麻布十番店
スタッフ
けんちゃん（33歳）

麻布十番に店を構える和食料理屋「honda」のスタッフ★ 店長をはじめイケメン揃いの中でも癒し系✧ お茶目な一面もある♥

私が推薦♥
きっかけは“あなそれ”♪ 不倫だってわかっていてもきゅんとしちゃいました（笑）。（さち）

私が推薦♥
優しく気さくでとってもいい人☺ けんちゃん、いつもありがと♪（麻莉江）

愛知県出身



才能開花が止まらないパーフェクトボーイ!!

私たちが推薦♥
正直、がんちゃんは非の打ち所が見つからない☺ 満面の笑みにキュンとしちゃう♥（沙世）

ジャンルは違うけど私もダンスをやるから、パフォーマンスを見て尊敬してる✧（RIRI）

優しい雰囲気の笑顔がとてもステキで、クールなときとのギャップがたまらない☺（さち）

パフォーマーに加え、俳優としても活躍の幅を広げている♪ 映画『Vision』は6月8日公開、映画『パーフェクトワールド』は10月5日公開。4月15日から日本テレビでドラマ『崖っぷちホテル！』も★

EXILE・三代目J Soul Brothers from EXILE TRIBE パフォーマー
岩田剛典（たかのり）さん（29歳）

福岡県出身



圧倒的透明感を誇るミスター・ピュア✧

俳優
高杉真宙（まひろ）さん（21歳）

2009年、舞台で役者デビュー♪ 『仮面ライダー鎧武』では二面性のある役を演じきった。フジテレビで4月19日にドラマ『モンテ・クリスト伯ー華麗なる復讐ー』がスタート！ 他、2018年中に4本の出演映画が公開に✧

私が推薦♥
CMで見てキレイなお顔にビビっときた！ 今年もたくさん活躍が見られて嬉しい♥（あい）

福岡県出身

てんくんとれんくんは仲良し兄弟♥ 兄弟揃ってオシャレで元気いっぱいなお調子者★ てんくんはベイブレードに夢中で、れんくんはアンパンマンが大好き♥



カメラを向ければお茶目な笑顔の弟♥

れんくん（弟／1歳）

てんくん（兄／5歳）



お水遊びが大好きな目立ちたがりの兄★

私が推薦♥
友達の息子たちなんだけど、かなりかわいくて絶対イケメンに育つって思ってる☺（沙世）

出身地
南

お姉さんたちが愛用する100均&300均グッズをガサ入れ♪

Part.2
その実力、
お値段以上♥

値段は安いが役に立つ★

100均などでおなじみのプチプラショップは不況を生き抜くお姉さんたちの懐のオアシス✧ 「安かろう悪かろう」なんて大間違い！ 年々レベルが高くなる商品の中の掘り出し物、どどん！と発表いたします😆

PHOTO_Yoshinobu Bito **HAIR**_Chiharu, Koya Anri Mitsuishi(KANAE) **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

沙世は 季節の食器と子供のおもちゃ★





専属モデル
(東京都／34歳)
独身・息子1人
早川沙世

季節ごとに気分で替えたい食器類もプチプラなら手軽に買いやすい♪

AとBは天神のフライングタイガーで購入♪ Aのジャンピングボールは300円でBのジッパーつきの袋はどっちも100円。Bは子供のおやつを入れたりおすそ分けにも便利♥ Cは定番のヘアゴム✧ D～Fは確かセリア。Dのプランターはちょっとしたインテリアに、Eは食卓に季節感を取り入れたい時に便利★ Fは水筒。プチプラなら息子とおソロで持ちやすい😆

弥生は インスタ映えに役立つ小道具♪



100均の愛用歴は約10年！今も週に2回は行っちゃう😆

高校の時にミーツっていう100均で2年働いてたから商品の陳列にも目が行っちゃう♪ 「ここではタッパーをどう積んでるのか？」的な。結構難しいんですよ(笑)。↑のグッズは全部ダイソー。Aのウォールシールと Bの造花はSNS用。Aはコーデ撮影やインスタライブの背景、Bは商品撮りに便利★ Cのウィッグ用マネキンは普通に買うと高いのになんと600円♥



専属モデル
(26歳／東京都)
独身・子供なし
根本弥生

けいこは ママ時短&子育てグッズ♥



ダイソーはインテリアや美容系 セリアはキャラクター系が好き♥

全部ダイソーです♪ Aは娘たちの塗り絵でBはお兄ちゃんの掛け算の表★ Cのランチナフキンはかわいいし洗ってすぐ乾くからママ友の間で大人気😆 Dのアイライナーは200円だけど色味も濃さも申し分ナシ♥ Eのシャドーは個性的な色をちょっとだけ使いたい時に便利♪ Fの小麦粉入れは粉ふるいつき。少量だけパパッと使えるからフライを作る時などに大活躍😆



専属モデル
(滋賀県／34歳)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

奈々は 筋活、ときどき癒しグッズ★



ダイソーのスポーツグッズがあれば店でも家でも十分鍛えられる!!

Aのウォーターダンベルは水を入れると約1kgの重さに。Bのサンドウェイトは手首や足首につけて使います。Cのマルチチューブは足腕の筋トレ、Dのエクササイズストレッチャーは脚やウエストの引き締めに効果的✧ Eのフラフープは分解できるので携帯に便利♪ 疲れたらFの頭皮押したこやGのリフレッシュスティックでツボ押し。Hの光る耳かきもお気に入りです。



名古屋まつ毛専門店
グランデアイズ代表
(36歳／愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

RIRIは 女子力UP系消耗品♥



パーティーやイベント用の小道具を探す時は原宿のダイソーが便利♪

Aのアトマイザーは持ち歩き用の香水や化粧水を入れてる。Bの裁ほう上手と布貼りボンドは服の裾上げやダンスの衣装作りに。これで100均のファーやスパンコールを貼れば古いブラも衣装に早変わり😆 マニキュア派だからCDのネイルグッズも重宝✧ サロンより気楽だし時間もお金もかからない♥ EFの靴下やひざ丈ストッキングはパンツコーデの時に使ってる😆



ダンサー
(29歳／東京都)
独身・子供なし
RIRIさん

佳那恵は ぐでたまと便利グッズ♪





専属モデル
(32歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

100均ならではのキャラグッズがツボ♪

全部ダイソー♪ Aは大好きなぐでたまのカラコンケースでBはシリコン製の布。これで包んで回せばペットボトルでもデカい瓶のフタでも簡単に開く😆 Cの電池は使いそうと思って買ったけどずっと未使用(笑)。

莉菜は 前髪カーラー♥

東京でも100均を開拓したい♪

2年くらい前にダイソーで買ったやつを今も絶賛愛用中😆 セットする前にこれでクセをつけてからストレートアイロンかけると一発で前髪が決まる♪ 大阪時代はダイソーにちょいちょい行ってたけど最近はあんまり…💧 行きたいけど場所がわからないんだよね😆



専属モデル
(34歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

リリカは 主婦の必須アイテム♪



生活用品は値段よりも実用性重視 便利グッズも見逃せません♥

2～3週間に1回はダイソーへ。必ず見るのはキッチンや消耗品、便利グッズなどなど。Aの計量器は上から見て測れるのがツボ♪ 熱湯や食洗器OKなところも便利。Bのポリラップは意外と丈夫で絡まりにくい✧ 無添加なので娘のおにぎりも安心して包めます♥ Cのヘアクリップはプラスチック製。苦手な金属の感触がないし、量の多い髪もしっかりまとまります😆



会社オーナー兼
投資家
(30歳／東京都)
既婚・娘1人
寿リリカさん

さちは 料理上手の友♥





栄養士&
ネイルアーティスト
(31歳／群馬県)
バツイチ独身・息子1人
流河さちさん

群馬のショッピングモールの中には大体ダイソーが入ってる😆

AとDは3COINS。Aのヒッコリーデニムエプロンは300円とは思えないしっかりした作り。Dのストックバッグはマスクや小腹が空いた時用の乾パンを入れて持ち歩いてます😆 BとCはダイソー。Bのレンジで簡単だし巻き卵はお弁当用に少しだけ作りたい時に便利♪ Cのエッグタイマーは水の状態から卵と一緒に加熱すると変色して好みのゆで加減を教えてくれます★

CHIHAは キッチンと掃除&美容系★



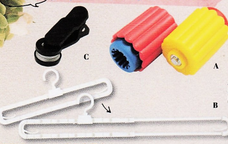


ダイエットアドバイザー(29歳／東京都)
独身・子供なし
CHIHAさん

見てるとあれこれ欲しくなっていつも衝動買いしちゃう😆

Aのダイヤモンドクリーナーは鏡や窓の鱗汚れや水滴のあとが面白いくらい取れる★ Bはキャッチフック。スポンジやふきんが何度でもくっつくから収納に便利♪ Cのカビ取り用落ち落ちVはカビ取りジェルと組み合わせると最強！ Dのソフトまな板は切った食材を鍋に移す時に便利✧ Eのほいっぷるんはもちもちの泡が簡単に作れる。Fの箸置きは衝動買い♥

まなかは ライフハック系アイテム♪



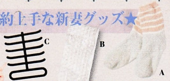
便利グッズもお店の食器も使えると思ったらすぐ買っちゃう✧

爆買い予防のため事前に商品の場所を把握。目当ての品に直行することで目移りするスキを減らしてる(笑)。Aの電池チェンジャーは単3電池が単1や単2として使えるようになるからめちゃ便利！　Bのバスタオルハンガーは横に伸びるので、大きい布も干しやすいし収納も楽♪　Cは広角接写用のスマホレンズ★　写る範囲が広がるから人が入りきらない時に大助かり😊



北新地バー・ココムーン オーナー(31歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

絵里奈は 節約上手な新妻グッズ★





主婦(33歳／東京都)
既婚・息子1人
奥山絵里奈さん

メルカリの発送に必要な物は全部100均♪

ダイソーが一番好き♪　Aの靴下はジェラピケとそんなに変わらないので3足買ってはき回し😊　Bのプチプチはメルカリの梱包用★　Cのネクタイハンガーは幅も取らないしパッとかけやすい感じがいい♥

梓は 主婦の知恵袋アイテム♪





主婦＆投資家(27歳／埼玉県)
既婚・子供なし
菜採(なつみ) 梓さん

掃除や調理の手間を省く便利グッズが神！

Aのレンジで温泉卵は鍋で作るより失敗しないし約50秒でできるから時短♪　B洗面台のゴミガードは薄いスポンジがゴミをキャッチしてくれるから掃除が楽✧　Cトラベル用圧縮袋Lは手だけで簡単に圧縮できる♥

りえは 東京遠征用便利グッズ♪





広島の看護学生(32歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

広島はカープだけじゃなくダイソーの本拠地でもあるんだよ😊

Aの使い捨て歯ブラシは3～4コ入りで100円。ポーチに入れておいて外出先での食後などに使ってる。Bの折り畳みハンガーはホテルでプレスした服を持ち歩く時に便利。Cのゴムはナイロン製。髪に結んだ跡がつかないから洗顔やメイクの時に重宝😊　Dの綿棒は1本ずつ個包装されてるから持ち歩きやすい。Eのスリッパは長時間移動の時に楽だし使い捨てだから清潔✧

なりは ネイルグッズと実用書★



私が住んでる船橋市は日本で一番大きなダイソーがある街です😊✧

Aはネイルニッパーなどが入ったケアセットでBはつけ爪、Cはファイル、Dはつけ爪を接着するグルー。つけ爪は約100枚入りだから気分で変えやすい✧　Eのネイルシールは某白猫やディズニーなどとのコラボ品も充実😊　Fのマニキュアは他のプチプラより乾くのが早い✧　Gはネイル用ホイル。Hの本は難しい内容のものでも解説がついてたりするから読みやすい♪



ダイエット講師(29歳／千葉県)
独身・子供なし
矢沢なりさん

ユウキは 生活を快適にする小ワザ系♪





バー店員(29歳／東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

生活必需品が手軽に買える宝箱 100均があれば生活に困らない😊

Aは3COINSのクッション。カバーと別売りだから気分で外側だけフランフランに変えることも。薄いから座布団にも使いやすいよ★　Bはダイソーの靴の消臭剤。効果は2カ月近く持つ気がする。Cの汗ワキパッドは約10枚入り。安いから粘着力は弱めだけど使用感は満足😊　D塩、Eコショー、Fショウガ♪　100円だからたまにしか使わない調味料も気軽に買いやすい✧

乙は 賢く使える女子旅グッズ♥



ダイソーや3COINSもいいけど埼玉のご当地100均ワッツが一番好き

3COINSは旅行系が充実♪　Aの折り畳みスリッパとBのビーズネックピローは飛行機や新幹線での移動中に愛用。Aは折り畳み式でポーチつきなので携帯しやすい😊　Cのアクセ類は安いのに高見え✧　DEはダイソーのトラベルセット。Dは機内持ち込みOKサイズだから乾燥対策に便利♥　Fのワッツのヘアクリップはバネが強いし落としても壊れないくらい丈夫!!



エステティシャン(28歳／埼玉県)
独身・子供なし
水原 乙さん

奈々子は 女子力向上グッズ♥



3COINSではアクセやインテリア系 ダイソーではキッチン用品に注目✧

一番行くのは3COINS♪　Aのペチコートパンツはかわいくて透けなくていい感じ😊　Bのピアスは安いのにすごくキラキラ✧　CとDはダイソー。Cの食パンカットはナイフがまっすぐ入る仕組みになってるから切り口がナナメにならない♪　Dのキャップ＆ロートはペットボトルでお米を保存する時にすごく便利。フタが計量カップになってるから使い勝手もバツグン♥



お稽古サロン経営＆講師(31歳／愛知県)
独身・子供なし
奈々子さん

TOMATOは コスメ関連グッズとお菓子♥





中国発ワールドトラベラー(25歳／東京都)
独身・子供なし
TOMATOさん

お菓子もコスメも美容グッズも♥ 私に欠かせないものが盛りだくさん

中国の10元ショップと違ってダイソーは安くて質が高いお店の代表って印象✧　Aのアイブローコートは海に潜ってもまゆげが消えないスグレモノ✧　Bの綿棒は先がとがっててメイクの時に超便利♥　Cのマスカラ用薄め液にDのヒアルロン酸美容液を混ぜて使うと固まったマスカラがスルスルに♪　E～Iのお菓子も大好き。低カロリーのものが多いのもうれしい😊

あいは ラッピング＆お弁当用品♥



普段はダイソー派だけどかわいい物を買う時はセリア♥

Aの動物ピックをはじめ旦那さんのお弁当用グッズは100均で調達★　Bクマのごはん型はSNS映えするデコ飯作りに便利♥　CとDのシリコン型はお菓子作り用。Eみたいなかわいいお皿も充実しててうれしい😊　F～Iのラッピンググッズは今年のバレンタイン前にダイソーとセリアでGET。お金をかけて作っても結局みんな捨てちゃうからラッピングは100均で十分♪



美容室経営＆アクセサリーデザイナー(30歳／東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

お姉さんたちの愛用率が高かった！ 姉的BEST HITアイテム★

美容グッズ



けいこ＆ちは＆TOMATOが愛用

ダイソーの潤シリコーンマスク
シートマスクにのせるだけで浸透率がUP！　パック中の肌の乾燥も防ぐので一石二鳥✧



けいこ＆ちはが愛用

ダイソーの速乾！ヘアドライ手袋
髪の水分を吸収しドライヤーの時間を短縮♪　けいこは子供、CHIHAは愛犬にも使ってるよ。



リリカ＆なりが愛用

ダイソーのnail kiss
指を入れるだけでマニキュアをオフ。コットンもふき取る手間も不要だから楽ちん😊✧

便利グッズ

料理好きの間でダイソーのたまご関連グッズがアツい!!



梓＆さちが愛用

ダイソーのたまごのプッチン穴あけ器
調理前の卵の底に穴を空けることでゆでてる途中の殻割れや、殻のむきづらさが解消できる♪



まなか＆さちが愛用

ダイソーのイージーシーラー
はさんで横にスライドさせるとスナック菓子などの袋の口を封印。中身のおいしさが長持ち✧

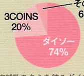
プチプラTOPIC!!

Q.どう使い分けてる？

便利さを取るかかわいさを取るか

「実用性で選ぶならダイソー」、「かわいさならセリアか3COINS」という意見が多数。だが「最近のダイソーはかわいいものが増えた♥」という声も年々増加傾向に。ダイソーが絶対的王者になる日は近いかも!?

Q.よく行くお店は？



店舗数の多さを誇るダイソーがダントツ！　その他にはセリアやキャンドゥ、ご当地限定の100均などがノミネート😺

すれ違いもあった、衝突もした、
でも乗り越えた先には切っても切れない母娘の絆があった♥

ソウルメイトな

双子母娘、27年の軌跡♥

大人気ブロガー、腹筋女子、アパレルプロデューサー、いろんな肩書きを持つ小原優花こと"ゆんころ"。バツグンのセンスを発揮し憧れの眼差しを集める優花を産んで育てたお母さんが誌面に初登場!! 優花の人生をたどりながら、お母さんとの思い出を語ります✧

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Chiharu Koya



母の子育て3カ条♥

♥好きなことで貢献する人になる
なんでもいいんです。自分の好きなことで社会や人に貢献できるようにと伝えてきました♥

♥優しさ=相手の事情を慮ること
"人には人の事情があるから許す"というのは私のモットーでもあるので、態度で示してます✧

♥常に感謝する人であれ
「実るほど頭をたれる稲穂かな」、感謝を忘れず謙虚でいることも口すっぱく言い続けました♪

明子さん
運命学セラピスト・介護セミナー講師（57歳／東京都）既婚・娘2人

Profile
長年介護の仕事に従事。算命学などを学び、現在は運命学セラピスト"神崎彩花"としても活躍中★
運命学セラピスト彩花の部屋
http://heartful-flower.com

小原優花（27歳／東京都）
専属モデル
独身・子供なし

Profile
2016年9月号で姉agehа専属モデルに。トレーニングウェアブランド「IRAL」のプロデューサーも務める。

キレイの秘訣♥



今でも肌だけは褒めていただけます(笑)。たまに美顔器も使っていて、毎日のサプリは欠かせません✧

母から見た優花はこんな人♥

♥飲み込みが早く機転が利く子
♥好奇心旺盛で多趣味な子
♥頑固なところもあるけど優しい子

器用で勉強もできるので、とにかくいろんな本を渡していました。飲み込みが早く、家事にしてもなんにしても教えがいのある子です。

未来の私が現代にやってきて導いてくれてるみたい（優花）

泣き明かした夜もあったけど、今は娘が幸せそうで嬉しい（母）

優花から見た母はこんな人♥

♥誰よりも明るくて前向きな人
♥仕事に対して真面目で一生懸命な人
♥子供のことを第一に考えてくれる人

辛い時、悲しい時、母が明るかったから私たちも笑っていられました。私が仕事を主軸に置く生活をするのは絶対に母の影響です(笑)。



辛苦を乗り越えられたのは母のおかげ✧

優花と母の歩み

特に学生時代は辛いこともたくさんあった。何度も心が折れそうになった。けど、母は常に寄り添ってくれました。

小学生時代

当時は愛情がわからずすねて困らせたけど、母のすべては私たち姉妹のためだった♥

母は、私が子供の頃からバリバリ仕事をする人でした。朝早く仕事に行き、帰ってくるのはいつも夜遅く。低学年の頃は母方の祖母の家で母の帰りを待ち、寂しくてぐずる私の面倒を見てくれたのは3歳離れた姉でした。じゃあ母が仕事以外何もしてくれなかったのかと聞かれればそうではなくて。参観日にはオシャレして来てくれて、お弁当が必要なときには手作りしてくれて、クリスマスには親戚を呼んで盛大なパーティーを開いてくれて。何よりも辛く悲しいことがあっても苦労する姿を子供たちに一切見せず、いつも私たちのことを考えてくれるとても強い人でした。

小学生時代のことで私がありがたいと思うのは、家事を身につけさせてくれたことと、私が習いたいことを学ばせてくれたこと。3年生の頃、引越しをして祖母の家から離れました。それまでは祖母がやってくれていた夕食作りも、母がやるようになって。忙しい中キビキビ動く母を見て、「私が覚えたらやってあげられる！」と自然と思いました。丁寧に教えてくれるし覚えてこなすとちゃんと褒めてくれるから、料理も掃除も自分から教えてもらうように。食材の下処理のことも、掃除をしないと部屋が汚れるという当たり前のことも、このときに身を持って学んだからこそ一人暮らしをしてからも家事が苦にならず、楽しいと思えています。

あとは習い事。4年生になって、姉が中学生になると部活や友達との約束で家にいる時間が減り、私は独りの時間が増えて。昔はすねてぐずってばかりだったけど、もともと興味のあること・やってみたいことはたくさんあったから、家事や勉強に時間を使うようになりました。決して裕福ではなかったけれど、そろばんやピアノ、通信制の漫画講座、野球など、私がやりたいものはすべてやらせてくれたおかげで何事にも挑戦する姿勢が身につきました。姉とはなにもかも正反対なんですが、それを理解して姉ができること・やっていた習い事を私に押しつけないでくれたことにも感謝しています。


当時の優花

当時の母の思い

正直、一人で泣き明かした夜もありました。でも、暗い顔は子供たちには見せたくなかったので、明るい母だと思ってくれてよかったです。優花は吸収力が高く、好奇心・向上心も強い。私と同じで読書が好きなので、「原因と結果の法則」などいろいろ薦めていました。姉妹両極端で苦労した面もありますが、彼女たちの意見をできるだけ尊重するようにしていました。

中学生時代

学校で勉学に励み、たくさん友達がいる子がいい子だと思ってた。でも大事なのはそこじゃない。

中学生時代は、私にとっても母にとっても重く苦しい時代だったけど、今思えばこのときの挫折は必要なことだったと思っています。勉強以外の多くのことを学びました。中学1年生の頃、いじめがきっかけで完全に引きこもってしまって。娘が不登校になるって親はかなり辛いと思うんです。育て方が間違っていたんじゃないかとか、将来どうなるんだろうとか、きっといろいろ考えたはず。当時の私ですら、何もできない自分に失望してた。それでも母はケロッとしていて、「行きたくないなら学校なんか行かなくていいのよ！」って。きちんと私の話を聞いて、責めたり追い詰めたりは絶対にしなかった。テストだけは頑張って行ってたけど、それ以外はたまに学校へ行ってみるものの辛くて早退を繰り返す日々。そんな状態でも「自分らしく好きにしなさい」って言ってくれたから、ずっと絵を描いたり本を読んだりして自分を見失わずにいられました。

2年生に進級するとき、母に「楽しいかもしれないから行ってみたら？　ダメなら帰ってきていいから」と言われて、悩みながらも行ってみることに。そうしたら、違うクラスにいた仲良しの子たちが、全員同じクラスになっていたんです。このクラス替えがきっかけで1年生の頃とはガラッと変わって学校に行くのが楽しくなり、無事通えるように。

あとで知ったのですが、私が引きこもっている間に母は何度も学校へ足を運び、校長先生や教頭先生、教育委員会にいじめのことや対処してくれなかった担任のことを話してくれていたそうなんです。きちんといじめを認めてもらい仲の良い子と同じクラスになれるよう配慮され、母のおかげで私は学校に通えるようになりました。

いじめは正直辛かったけど、「一番大切なのは自分だから、見失うくらいなら逃げていい」と母から教わりました。相手を思いやることはもちろん大事だけど、自分を犠牲にする必要はないし、時に自己中でいいんだって。大人になってからじゃなくて、集団行動を学ぶべき時に理解できたことは貴重な体験でした。


当時の優花

当時の母の思い

この頃の優花は精神的にかなり弱っていて、とにかく生きていてもらうことを優先しました。「多数は正義」「人と違うことをするのはおかしい」「リーダーの意見は絶対」という学校の空気には私も疑問を抱いていたので、娘が潰れないよう守ることに必死で。学校でしか学べないこともあるので、また楽しそうに通ってくれたときは嬉しかったです。

高校生時代

いつだって絶対的な味方でいてくれることが心強くありがたいことだと知りました。

勉強の遅れを取り戻すべく勉強漬けになってなんとか進学したのは、私立の進学校でした。でも、学校の教育方針についていけず半年で不登校に。そんなときも母はやはり私の味方でした。「やめてもいいよ」って。それはただ辛いことから逃げるのを認めたわけじゃなくて、高校卒業後の進学を条件に私に転校先を選ばせてくれたんです。その状況で私が選んだのは、通信制の高校。毎週試験をして点のよかった子とよくなかった子を混ぜてグループを作り、生徒同士で教え合っていく。リーダーを作らせることもなく、生徒たちの自主性をとても大切にするところが魅力的な学校でした。

人生が変わったのは高校3年生のとき。もともとメイクやネイルに興味があったから5月から美容ネタのブログを始めて、8月にはブログで収入を得るようになっていました。ただ、当時のブロガーって一部の主婦がお小遣い稼ぎをする程度で、職業というイメージはなく。当然私も仕事にするつもりはなかったので、美容系専門学校に進学する気満々でした。忙しくなる前に憧れの益若つばささんに会いたくてイベントに行った時、私のブログのファンもいて囲まれたことで今の会社でお世話になっている人の目に止まり、ブログを仕事にする誘いを受けたんです。確かにブログは大好きだったけど、生計を立てられるかもわからないし、そもそも母との約束は"進学すること"。悩みながらも母に相談したら返事は「やってみたら」でした。「物事には優先順位があって、ネイルやヘアメイクの勉強は大人になってからでもできる。でもブログが今のあなたにしかできないなら、真剣にやりなさい。チャンスの神様には前髪しかないから、通り過ぎてからじゃ掴めないのよ」これが私の背中を押した母の言葉。そして私は進学せず、同時期にスカウトされたeggの読者モデルとブロガーで活動することになります。このあと母とはちょっとした冷戦期を迎えるんですが、ここで反対されていたら今の私はいなかったかもしれない。


当時の優花

当時の母の思い

高校に通いたくないと言われた時は驚きましたが、授業参観でみんなの目が死んでいたのを見て納得。転校させてよかったと思っています。ブロガーになりたいと言われて悩みましたが、チャンスが来たということは、やってみる価値があるんじゃないかと。結果ダメでも、ここで頑張ったことを娘は糧にしてくれると思い、背中を押しました。

現在

大人になって初めて、本当の意味で母のことを想像し、理解できた気がします。

無事高校を卒業してまもなく、私は実家を出て一人暮らしをするようになりました。当時ちょっと反抗期を引きずっていたから、ブロガーの道を認めてくれた時に「親の援助は一切期待しないこと」と言われ「やってみせるよ！」って意地を張ってて。その頃にはeggとブログでかなり忙しくて、一人暮らしのための買い出しもできないほど。そんな私のために母は日用品一式を買っておいてくれたのに、その優しさの真意にも気づけず、一人暮らしを始めてからは母と連絡を取らなくなりました。正確には、母は毎日のようにメールしてくれたのに、私が返さなかったんです。「だって、お母さんが突き放したんでしょ」って子供みたいにすねて。

母と連絡を絶って半年くらい経った頃、姉が電話をかけてきました。電話なんて滅多にしてこない人だし、もしかして緊急事態なんじゃないかと思って慌てて出たら、「お母さんに連絡してあげて」って。当時実家に住んでいた姉が教えてくれたんです。私が毎日更新するブログやそのままにしていた私の部屋を見て、あの明るくて強かった母が泣いていたこと。「寂しかったらいつでも帰ってきていいよ」と言ってしまえば、私が100%の力を仕事に注げなくなるだろうと、なにくそ精神できっと頑張るだろうからと、あえて厳しく突き放したこと。

それからはちゃんと連絡を取るようになって、少しずつ母との距離は戻っていきました。姉からの電話がきっかけとなりましたが、自分が仕事をするようになって働くことの大変さを知り、どんな思いで私たちを育ててくれたのか想像できるようになったことも、母との心の距離を縮めてくれたと思います。

母と私はすごく似ているんです。考え方、落ち込むタイミング、恋愛の仕方、いろんなものがシンクロする。悩みを相談した時も、「ああ、やっぱりそうなんだ」と納得できる答えが返ってくる。まるで、未来の私がタイムマシーンで現代にやってきて導いてくれてるみたい。母親だけど、"母親"の一言では表しきれない、私の人生に必要不可欠な人です。


最近の優花

現在の母の思い

あんなに早く家を出て行くとは思っていなくて、本当に悲しかったです。ブログの更新がいつも深夜で、翌日どんなに早くても読んで元気なことを確認しないと眠れなくて。上の子にも心配をかけてしまいましたが、今こうやって笑い合えていることが幸せです。好きなことを楽しみながら、いい人たちに囲まれて仕事できているようで安心してます。

高級リゾート地からアフリカの僻地まで！ 海外旅行の上級者たちに聞いてみた♥

旅上手さんの極意♥

Part.4
旅の計画を立てよう♥

GWや夏休みが近づき、今度はどこに旅行行こう？って悩み始めるお姉さんも多いはず★ そこで、海外で暮らすように過ごす上級者に、旅の極意をリサーチ！ 次の休みに、ワンランク上の旅を過ごしてみては😊？

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

姉ageha で旅上手といったらこの3人♥

単なる"海外旅行好き"ではおさまらない、旅の上級者たち♥ インスタで海外生活をにぎわせているこの3人をご紹介！

1人目 海外フェスとリゾートロングステイの上級者！ 荒木さやか



行った国リスト♥

スペインのイビサ島&マヨルカ島、モロッコ、メキシコ、オランダのアムステルダム、ベルギー、モーリシャス島、オーストラリア、ハワイ、グアム、パラオ、タヒチ、イタリアなどなど♥

2人目 発展途上国や僻地好きのバックパッカー ダービー英恵さん



行った国リスト♥

インドは約10回（最長3カ月）、チベットとネパール、ソロモン諸島は約1カ月滞在、スペインは1カ月にわたって東西800kmを徒歩で横断😺 今9カ国周遊中で計40カ国、ほぼ長期★

3人目 リゾートもシティもお手の物♥ 今井麻莉江さん



行った国リスト♥

ハワイ島、カウアイ島、イビサ島、プーケット、タイ、ベトナム、NY、パリ、バルセロナ、マドリード、香港、マカオ、韓国など！ 年に2〜3回のハワイ＋ハワイ以外の都市や国を年3回♥

予定は立てない！思うがままに過ごすのが最高の贅沢♥


1人目 荒木さやか

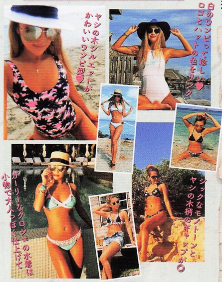
せっかく来てるからって、1日目はコレして、翌日はあそこに行って…って過ごすのは窮屈😺 何もしないでその日の気分で過ごすのが贅沢だと思う✧

滞在中fashion



ヨーロッパはZARAやH&Mがめっちゃ安いから、洋服はほぼ現地で購入♪ サングラスも、海外はかわいいのがいっぱい😊

水着collection



水着は日本から持ってくよ。100着くらい持っててお気に入りはサン・ロレンゾとアリシア・スタン♥ あとはインポート！

さやか流★ 旅の極意



一 Airbnbで家を借りて穴場を狙う♥

何度も行ってる国はエアビーで借りちゃう！ ロングステイするならホテルより安いし、プール付きのヴィラや豪邸に泊まれる♥

二 自炊したり掃除したり、日常的に暮らす♥

家の前の海でのんびりしてからの、スーパー行ってご飯作るのが定番。パスタや和食を作るよ😊 感覚的にホテルより好きかも😊

三 洋服は現地調達するのがかわいい♥

日本にいるときみたいにオシャレしないから、Tシャツ短パンか、ワンピで十分。荷物少なくしたいし、日本からあまり持っていかない！

四 除菌はmade in japanに勝るものなし！

料理や掃除するからね、日本スゴイってこういう時に思う😺 ちなみに虫除けは現地で買う派。メキシコの蚊は日本のじゃ効かない！

五 機内では寝る！

トランジットが2,3回あるから、とりあえず寝る（笑）。イヤホンとマスクは必須アイテムかな。最近はWi-Fiあるからインスタしたり★

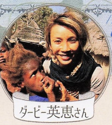
日本から持っていくものリスト



Aエリアブリンのレッグジェル。フライトやパーティー後の疲れた脚に。むくみがソッコーでなくなる！ Bモロッコで買った洗い流さないトリートメント Cムラシャンは命！ Dトリートメント Eスキンケアは美容液のノニオイルのみ！

Sayaka's TRIP album





2人目

地元の人と人間味あふれる生活を共用して生きる喜びを実感♥

何にもないのが僻地の魅力😊　朝日とともに起きてその日を過ごし、夜はろうそくの灯りでお茶をすれば、毎日生きていることに感謝できる♪

ダービー英恵さん

英恵流★ 旅の極意



一 粉ポカリと梅干しで健康管理！

ポカリと梅干しは体調管理に必須！　エナジーバーは最悪、何も食べられなかった時に。出汁醤油は、現地の味に飽きた時の最終手段！



二 服は持たずに現地のファッションを楽しむ♥

下着は3セット、服は現地で買う楽しみをとっておく♪　古着屋で買ったり、生地がかわいい国では仕立ててもらったりするよ★



三 マラリア対策はしっかりと！

メッシュ素材がマラリア予防に◎。マラリアの予防薬や応急処置薬も常備★　虫除けスプレーは日本のじゃ効かないから現地で購入！



四 日焼け止め、アイライナーは現地で調達♥

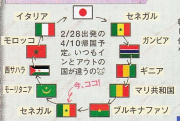
ひまし油でできてるアイライナーを使うと、砂地でも埃が目に入らないよ😊　強烈な日差し対策に、現地の日焼け止めやビタミン剤も。



五 現地の数字は覚えておく！

買い物中にぼったくりされないように、飛行機の中で暗記！　フランス語やアラビア語とか、数字本を写メしておくのも便利だよ😊

今も9カ国を周遊中！



2/28出発の4/10帰国予定。いつもインとアウトの国が違うの😺

日本から持っていくものリスト

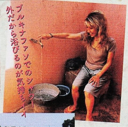


A速乾性バツグンの水泳用タオル　B吊り下げられるお風呂セット　C100均の洗濯セット　D暑すぎて蒸発しちゃうこともあるので目薬は3種類！

滞在先では一日中、山登りか原始的な生活を送る♥

朝日や夕日を見に行ったり、火起こしから2時間かけてご飯作ったり、畑仕事したり海で泳いだり。ココナッツやバナナをおやつにもいだり😊





ブルキナファソでのシャワー外だから浴びるのが気持ちイイ



フランス留学中。朝から夕方までひたすら山登り★



セネガルにて！セルフィーwithアニマルズ♥

宿泊先は基本、現地のお宅♥



発展途上すぎてゲストハウスがない国では、現地の人にお金を払って滞在。ギニア＆ソロモン諸島で民泊、チベットで遊牧民テント泊。



@チベット　@エジプト　@チベット　@チベット　@セネガル　@セネガル　@セネガル　@ソロモン諸島　@ギニア

Hanae's TRIP album

3人目

非日常を日常に♥自然のパワーを吸収して身も心も元気に！

旅行先では、普段よりも朝活多め★　海外ならではの真っ青な海や空、自然に触れながらのワークアウトが、自分にとって究極の癒やしです♥



今井麻莉江さん

リゾートfashion



キャミから水着をのぞかせて見せブラ風コーデに

買い物や観光もOKな爽やかビーチスタイル♪

オフショル×ショーパンのワンツーコーデは便利！

どの写真も中に水着を着てるよ😺　サラッと羽織れるパーカや乾きやすいショーパンがあると、ビーチもタウンもOK😊

機内で役立つものリスト



長時間のフライトで脚がむくむから、メディキュットは必須★　機内の乾燥対策には、濡れマスクと保湿ミスト！　蒸気でアイマスクとヘッドホンはフライト中のリラックスタイムに✧

朝活



いつものワークアウトも、ロケーションが海外だとより気持ちイイ✧　ヨガやランニングの流れで朝食タイムにする♪

日本から持っていくものリスト



Aコンパクトになるバッグは荷物が増えた時の救世主！　Bタカミの美容液　Cカラコン　D防水機能付きのデジカメ　Eカールもストレートもできるコテ

麻莉江流★ 旅の極意



一 洋服や下着は3〜5日分で十分！

リゾートでは水着で過ごすし、現地のランジェリーショップで買い足すから最低限でOK。最終的に荷物が増えるから、服は少なめに😊

二 上品めなワンピは1枚あると便利♥

高級レストランに行く時に活躍★　足元は、履き慣れてるヒールをチョイス。何にでも合わせやすいウェッジソールは何かと使える！

三 海外の水が合わないので精製水は必須！

特にヨーロッパの水が合わなくて、肌が荒れちゃう💧　洗顔の最後に精製水で流したり、コットンに含ませて拭き取ったりしてるよ♪

四 虫除け＆ムヒは日本メーカーが神♥

東南アジアに限っては、日本の虫除けスプレーとムヒが最強♥　蚊が多くて強いのに、現地の虫除けスプレーは全然効かないよ！

五 ホテルのアメニティーは後で役立つからもらうべし！

持ち運びに便利で、シャワー設備のないビーチで大活躍★　スーツケースに入れっぱなしにしておくと、次の旅でも忘れず使えるよ😊



@イビサ島　@ハワイ　@ベトナム　@マドリード　@イビサ島　@イビサ島　@バルセロナ　@パリ　@パリ

Marie's TRIP album

ピンクやフリフリではなくなったけど、
相変わらずリボンは大好きです♥

I Love GUCCI

Part.7
グッチに囲まれOK!! バブリー♥

撮影のたびにいつもステキなグッチアイテムを持ってきてくれるリリカさん♥ なんと総額約600万…！というグッチコレクションを見せてもらいました♪ アイテム紹介動画もあるからぜひチェックしてね😊

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Anri Mitsuishi



お気に入りPOINT♥
これが私用のファーストグッチ♥ 柄が凝っていてよく見ると花の中に蜂や蛇がいます✧

お気に入りPOINT♥
大柄の花が華やかで、胸元の赤いリボンがよく目立つところが気に入っています♪

トリコロールでおめかしジャパニーズドール♥

お気に入りPOINT♥
グッチのGを幾何学模様風にしているのがオシャレ😊 膝くらいの丈感が着やすくて◎♥

リリカのGUCCIコレクションはYouTubeの「姉コレTV」でも見られます♥ ここでピックアップしきれていないお気に入りPOINTも紹介しているので、「姉コレTV」で検索してください♪

お気に入りPOINT♥
ベーシックな黒だけど、ビジューでキラキラしているのがツボです✧ 他の服に合わせやすい😊

会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）
既婚・娘1人
寿リリカさん

お気に入りPOINT♥
ヒール部分にパールとスタッズがついていてかわいいのと、中敷が花柄なところが好きです♥

極度の甘党だったのに今はスパイス効いてるほうが好き♥

ご存じの方もいるかもしれないんですが、主人と出会った頃は姫系を好んで着ていました♥ 金髪の盛り髪に、お洋服は白やピンクでフリフリしたものばかり♥ 今とは180度違っていて。その頃こそ姫系にこだわっていたけど、もともと流行やハイブランドに疎く物欲もないので、グッチにハマったきっかけは主人でした😊 出合いは実は去年の春と最近で、ファーストグッチはお気に入りにも選んだピンクのワンピース✧ デザイナーさんが変わられたのをきっかけに主人が先にグッチを身につけるようになって、私にも似合うんじゃないかと勧めてくれました。選んでもらったワンピースは一見華やかなお花柄ですが、蜂がいたりする斬新なデザインでびっくり！ 現実では絶対に出遭いたくない生き物なので（笑）。それでも褒めてくれるので、おだてられるまま着るように♪ 色合いやシルエットは変わったけど、リボンやフリルなど昔の自分に通じるものもあるし、主人とお揃いにできるアイテムもあるのですっかりお気に入りになりました♥

グッチのステキなポイントは、上品かつ個性的なところ✧ 妊娠して黒髪にしたのと同時に、以前着ていた姫系やブッチが似合わなくなって。それ以降は"ママ"でいることに徹していたので、授乳しやすさや動きやすさを重視してオシャレとは離れていました★ もうすぐ娘も4歳♪ だんだん自分の服にも気を使えるようになってきた時にグッチに出合ったので、タイミングも運命的でした♥ 今あるアイテムたちは、主人に止められない限り長く大切に使おうと思ってますが、次に欲しいのはGGマーモントのミディアムベルベットバッグ😊 本当は親子3人で揃えたいけど、娘は昔の私のようにピンクやフリフリが大好きでグッチのテイストには見向きもしません（笑）。いつか3人でお揃いコーデする日を夢見ています♥

伊吹奈々さんが最近キレイになったワケ！

高須クリニック院長 高須幹弥先生が詳しく解説!!

プラセンタ注射に注目！

Part.6
乾燥ストップ！
ハリ艶アップ!!

PHOTO_Yoshinobu Bito
EDIT&TEXT_Chie

最近、キレイになった奈々さん♥　彼女に最近何が違うか聞いたところ「たぶん、プラセンタ注射打ってるから！」との回答♥　プラセンタ注射ってそんなにいいの？　今回はプラセンタ注射について、高須幹弥先生に詳しくお話を聞きました！

※価格については高須クリニックの目安になります。

1年間打ち続けた 奈々さんのお肌の変化

プラセンタ注射に魅了され、約１年間打ち続けているという奈々さん！　その肌の変化を本人の実感を交えてご紹介♪



名古屋まつ毛専門店
グランデアイズ代表
（36歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん



乾燥肌が少しでもよくなれば…と、週１回のプラセンタ注射を打ち始めた頃！　毛穴が目立っていて、吹き出物も出やすかった



乾燥しなくなってきた、と効果を実感♥　筋トレ＆減量でかなり絞った時期で、たるみや小ジワが気になって、週４回打ち始めた

今は週６回打ってる　毛穴が目立たなくなって、ハリが出た♥　キレイになったね、とお客さまにも言われるように　疲れにくくなって毎日がんばれる♥　もう手放せない！

奈々の実感 1
花粉症の症状が軽くなった♥
かなりひどい花粉症なのに、今年はまだそれほどでも♥　体質改善されたかも？　今後に期待！

奈々の実感 2
疲れがとれる♥
打ち続けている一番の理由がコレ！　仕事も筋トレもヨガも、もうひと踏ん張りできる♥

奈々の実感 3
風邪をひきにくくなった♥
毎年インフルにかかってたのに、この間の冬は風邪らしい風邪もひかず　免疫力アップ！

奈々の実感 4
お酒が強くなった♥
前は飲みすぎると二日酔いがひどかったのに、今は同じぐらい飲んでも二日酔いがない

奈々の実感 5
乾燥肌が改善♥ハリが出た♥
どんなに手入れしてもダメな粉ふき肌だったのに、この間の冬は粉をふかず、ケアも楽だった♥

プラセンタ注射って？

プラセンタ注射は、ヒト胎盤から生成されたプラセンタエキスを皮下に注射する施術です。プラセンタエキスは、酵素やビタミン、アミノ酸など数百種類の成分を含んでいて、これを体内に取り入れることで、新陳代謝が促進され、美肌はもちろん、さまざまなカラダの不調を改善します。シミが薄くなる、肌に透明感が出る、肌にハリが出る、などの美肌効果はもちろん、免疫力のアップや、ホルモンバランスを整えるなど、総合的な体質改善にも役立ちます。

料金：1本 ¥3,000
施術時間：約3〜5分



使用されるプラセンタエキスは、安全で効果の高い、高品質なものを厳選！　注射は注射痕が目立たないよう、二の腕やお尻に。皮下注射なので、効果も持続し、無駄なく全身に行き渡る♪



こんな人におすすめ！

美肌になりたい
小ジワを改善したい
乾燥肌で悩んでいる
シミ・くすみが気になる
ニキビを直したい

教えて！幹弥先生 プラセンタ注射♥Q&A

プラセンタ注射について、お姉さんたちが知りたかったことに、幹弥先生が回答♥



高須クリニック名古屋院院長
高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻の整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

Q1 どのぐらいのペースで打つのが効果的？



プラセンタ注射は1回打つと、ある期間体内に残るもので、徐々に吸収されていきます。効果的なペースとしては、2週間に1回1〜2アンプルが目安になります。ハイペースでも1週間に1回がおすすめです。

主婦＆投資家（27歳／埼玉県）既婚・子供なし
菜採 梓さん

Q2 毎日打ち続けても平気？



毎日打っても、体に不調が出るということはないので、問題はないのですが…。1回打ったものが時間をかけて吸収されていくので、毎日打つ必要はありません。コストパフォーマンス的にも上記のペースをおすすめします。

栄養士＆ネイルアーティスト（30歳／群馬県）バツイチ独身・息子1人
流河さちさん

Q3 疲れにくくなるって本当？



プラセンタ注射は、血行を促進させて、体のめぐりをよくするデトックス効果があり、肝臓の機能も高めてくれます。本来備わっている自然治癒力を高めてくれるので、疲れにくい、疲れが早く回復する、と感じる人が多いです。

会社オーナー兼投資家（30歳／東京都）既婚・娘1人
寿リリカさん

Q4 サプリとの違いは？



サプリは馬や豚のものがほとんどで、注射はヒト胎盤です。またプラセンタの成分には、腸内で分解され、吸収されない成分もあります。その点、注射は皮下から吸収するので、より効果的に成分を取り込めます。

美容室経営＆アクセサリーデザイナー（30歳／東京都）既婚・子供なし
大城あいさん

Q5 デメリットはありますか？



プラセンタ注射は副作用もなく、とても安全な施術です。ただ1点注意が必要なのは、プラセンタ注射を打った後は、献血ができなくなることです。そのため献血をすることが好きな方には、プラセンタ注射はおすすめしません。

中国発ワールドトラベラー（25歳／東京都）独身・子供なし
TOMATOさん

プラセンタ配合の点滴も♥

高須クリニックではプラセンタエキスを配合した、美肌のための点滴もあり！　より効果を実感できるとの声も♪

美年齢点滴

プラセンタの他に、ミネラル、酵素、核酸、各種ビタミン群、抗炎症剤などを配合した、アンチエイジングの点滴です。強力な抗酸化作用で老化を予防し、全身の美白、くすみ、肌荒れ、乾燥肌、ニキビなどに効果を発揮します。

料金：1回 ¥15,000　施術時間：約20分

スーパー美白点滴

プラセンタ、ミネラル、酵素、核酸、ビタミンC、各種ビタミン群などを配合した、美白のための点滴です。シミやそばかすを薄く薄くするのはもちろん、肌のコンディションを整えて、体の中から白く透明感のある肌へと導きます。

料金：ビタミンC+プラセンタ1回 ¥15,000　施術時間：約20分



読者参加型Instagram連動企画がお姉さん新聞にお引越し！

Anestagram通信

Part.7
もはやインスタは名刺代わり♥

日々撮影のオフショットや様々なお知らせをpostしている姉agehaのインスタアカウント（@aneageha）はチェックしていただいてますか？♥　ココでしか見られない写真もあるのでぜひフォローお願いします♥　今回も読者のみなさんが投稿してくれたステキなテーマ写真をご紹介します✧

今回のお題は　この春使いたいコスメ写真♥

季節のうつろいとともにメイクも変えたくなる◡̈　ぽかぽかした春にピッタリの愛用コスメたちをアップしてもらいました♥　単品から大人買いしたハイブランドの新作まで盛りだくさん✧



Can♥mさん
Diorの香水はいただきもの。ボトルもおしゃれなジャドールとミスディオール ブルーミングブーケはインテリアとしても♪



のんさん
春に向けてYSLでコスメを新調♪　色鮮やかな青みピンクのチークやライトピンクのグロスで春はガーリーメイクに♥



ななちゃぽさん
リンメルのショコラスウィートアイズは001を主に愛用してるよ♪　春だし、011や014でオレンジ系にも挑戦したい◡̈



Ruriさん
パール感とツヤがキレイなJILL STUARTのリップはお仕事用に買った✧　4月から社会人になる自分へのプレゼント♥



Can♥mさん
Diorコスメを爆買い♥　左下にあるのは、スノー ブラッシュ&ブルームパウダーの2018年限定色・003スノーラベンダー。



Terumi Nakayamaさん
資生堂のシマリング クリーム アイカラーは桜餅みたいな春らしいピンクとグリーン★　指でスッと伸ばせる柔らかい質感♪

次回のお題は　お気に入りのインテリア♥

家具でもインテリアでもウォールステッカーで飾った壁でも、部屋の中ならなんでも可◡̈

Present

弥生のメッセージ入り写真を1名様に✧



採用された方の中から抽選で、今まで姉agehaで使われた写真のうち、弥生が気に入っている1枚に直筆メッセージを入れてプレゼント♥

応募条件

♥投稿締め切り
2018年5月15日（火）

♥投稿写真およびご自身のアカウントが次号『姉ageha』に載ってもOKな方

♥当選したプレゼントをインスタにアップしてくださる方

投稿方法

1. 姉agehaの公式アカウント「aneageha」をフォロー
2. **#姉ageha5月号**とハッシュタグをつける
3. 非公開アカウントの方は公開に設定
4. 必ずご自身で撮影した写真を投稿してください

※1人何回でも投稿できます

今日からインスタをレベルUP!



フィルターもスタンプも種類が豊富なアプリ✧

PicoSweetはiOS、Androidどちらにも対応してる写真加工アプリ♪　一部有料にはなるけど、特にスタンプは様々なテイストが揃ってる◡̈

After



chocolatは無料スタンプで、キラキラホロは有料だけど、動画をみれば一定時間無料で使える♪



まるで夕日が差し込んでいるかのようなグラデーションが魅力的なフィルターはLightleak♥

Before



もともとフォトジェニックなデザインのチョコレートだけど、撮っただけではなんか物足りない💧

最新 若いコとの会話にも困らない エンタメ Entame 虎の巻 Vol.22

新年度が始まって、気分一新！　テンションをあげたり気持ちを切り替えたりできそうなエンタメ情報を集めてみたよ♪

MOVIE ママレード・ボーイ







GWは映画館に「ママレード・ボーイ」を見に行こう★

公開前から実写化で話題となった、世代を超えて愛され続けている「ママレード・ボーイ」が遂に公開されるよ♪　両親がパートナーチェンジで再婚することになり、甘くてクールな彼と、突然のシェアハウス…！　保健室でのキス、すれ違いの初恋、三角関係などなど女子なら胸キュンすること間違いなし♡　●配給／ワーナー・ブラザース映画　●監督／廣木隆一　●出演／桜井日奈子、吉沢 亮ほか　●4/27（金）全国ロードショー

DRAMA 崖っぷちホテル！



真面目な総支配人とラフすぎる謎の男の凸凹コンビ

老舗ホテルが負債３億を抱え、破産寸前！　そんなホテルが凸凹コンビによって変わっていく痛快シチュエーションコメディ😸　●出演／岩田剛典、戸田恵梨香ほか　●毎週日曜 22 時 30 分～　●日本テレビ系

MOVIE 名探偵コナン ゼロの執行人



犯人は毛利小五郎!? 待望の劇場版第22弾

過去の映画にも登場した安室透がキーとなる今作。小五郎の弟子、黒ずくめの組織のバーボン、公安警察の降谷零と３つの顔を持つ彼の正体とは!?　●配給／東宝　●監督／立川譲●４/13（金）全国東宝系公開

DVD HiGH&LOW THE MOVIE3/ FINAL MISSION



DVD&Blu-rayが早くも５/16に発売決定！

映画シリーズ連続3作品がオリコンDVDランキング1位を獲った、邦画最高峰の感動アクション超大作シリーズの最終章★　日本映画では類を見ない映像の感動と興奮が自宅でいつでも何度でも楽しめます♡　●豪華盤2DVD￥5,800／2Blu-ray￥6,700など全4タイプ　●5/16（水）発売　●avex

DRAMA Missデビル 人事の悪魔・椿眞子



痛快！ オフィスエンターテインメント✧

悪魔と呼ばれるほど冷酷非情にして凄腕の人事コンサルタント・菜々緒演じる椿眞子が、企業を舞台にセクハラ、パワハラ、モンスター社員など、どんな会社でも起こりうる問題を悪魔のような大胆な方法で解決していく！　●出演／菜々緒、佐藤勝利(Sexy Zone)　●毎週土曜22時～　●日本テレビ

MOVIE 娼年



2001年直木賞候補の石田衣良「娼年」映画化！

性の極限を描いた衝撃的なR-18の愛のドラマ。原作に忠実に、セックスを真っ向から描いた内容と松坂桃李の体当たり演技が話題となった舞台が映画化！　恋愛に興味のない男が会員制ボーイズクラブで働くことになり…。●配給／ファントム・フィルム　●監督／三浦大輔　●４/６（金）全国東宝系公開

MUSIC TERRAVOX



Dubstep、Trap、Hiphopがミックスされた楽曲😸

エレクトロユニットのTERRAVOXが「Dizzy」という曲をリリース★　日本語にするとめまいという意味で、サルバドール・ダリの「めまい」という作品を現代風に楽曲で再現する試みだそう。Apple MusicやSpotifyなどでダウンロードできるよ😸　●https://terra-vox.com/　●￥200～　●GIDNIUM

DRAMA 花のち晴れ ～花男 Next Season～



あの花男から10年後を描いた新世代の花男

舞台はF4が卒業してから10年が経ち、落ち目となった英徳学園。新世代の人物たちが悩みを抱えつつ「自分らしく生きること」をテーマにくり広げる痛快青春ラブストーリーだよ😸　●出演／杉咲花、平野紫耀(King & Prince)、中川大志　●4/17スタート毎週火曜22時～　●TBS系

MUSIC BTS（防弾少年団）



日本3rdアルバム「FACE YOURSELF」

世界中で大ヒットした楽曲に、日本制作楽曲を含む新録4曲が入ったアルバムが4/4（水）から発売中！　初回限定盤には来日ドキュメンタリーなどの映像特典や、フォトブックレットが付いてくるものもあるよ😸　●豪華盤CD＋Blu-ray￥5,000など全4タイプ　●4/4（水）発売　●Def Jam Recordings

姉ageha 5月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、今井健太、三塚 亮、壱岐まりな

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、近藤彩子、slash、古川敦子、Ark design、市原茂幸、高橋奈々絵、今村麻実（ATOM☆STUDIO）、中山雅人（forlife.design）、midoriya、竹内良太、La Chica

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2018年4月7日

五月病なんかに負けないで♥

買っていただきましてありがとうございました♥

次号は2018年6/7(木)発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

RMK Division
0120-988-271

ENVYM
03-6820-7910

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や（Osewaya、OLGA）
http://www.osewaya.jp/

か

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

GRL
06-6532-2211
http://www.grail.bz/

さ

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

資生堂 お問い合わせ先
0120-80-4710

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジルスチュアート　ビューティ
0120-878-652

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5059

dazzy
03-5422-8818
http://dazzystore.com/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

は

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド（rienda）
03-6730-9191

BLACK QUEEN
http://www.rakuten.ne.jp/gold/black-queen/

FLAG-J 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-3477-5052

fruits de mer 東京（Salinas）
東京都渋谷区神宮前5-18-8
03-3400-5599

プレボワ（one way、oneway glamorous）
03-5474-1211

プレボワ（one spo）
03-3408-2771

Bloomin
http://www.bloomin-net.com/

ま

MIIA
03-6826-8651

ミシャジャパン
0120-348-154

ら

Ravijour ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエストB1F
03-3358-7790

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

Riina couture
http://www.riina-couture.com/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

LIP SERVICE
03-6433-5785

RuuA
http://www.ruua.shop/

ROYAL PARTY
03-6825-9595

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ **姉ageha 編集STAFF募集!!**

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般（企画立案、撮影取材、ライティング業務など）
☆雇用形態／契約社員、アルバイト（いずれも試用期間あり）
☆給与／時給1,000円～（交通費別途実費支給）
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書（写真貼付）と職務経歴書（経験者のみ）を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。（応募書類は返却致しません）

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2018年6月6日（水）必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。


満天の星空の下にベッド、置いときました。
Bali An
HOTEL & RESORT
無人島の
星空ビーチプラン
星空をイメージしたデザートセットなど
総額
6,000円相当
無料5大
特典付
1日1室デイユース限定
2名様17,800円(税込)
ふたりっきりで貸切れる岩盤浴つきのお部屋
ふたりでも足を伸ばして入浴できるバスルーム
限定1室の豪華設備
100万個の星をつくりだすプラネタリウム
「メガスター・クラス」
天蓋付きベッド
浴室テレビ
65インチ大型TV
ブルーレイプレイヤー
大型ジェットバス
持ち込み冷蔵庫
マッサージチェア
電子レンジ
ナノケアスチーマー
岩盤浴
ナノケアドライヤー
5.1chサラウンド
Bali An
HOTEL & RESORT
ホテルバリアンリゾート 新宿アイランド店
〒160-0021 東京都新宿区歌舞伎町2-22-10
0800-888-1628
通話料
無料!
24時間
受付中!
2018年4月中の受付限定
姉アゲハだけの特別プランはこちら

姉agehaの
たかこの部屋♥

Vol.6 不定期連載
2018年4月7日ver.

嘘でもいい！ ハッタリでもいい！
実物以上にカッコつけたい人のための
ブランディング雑誌です♥

(自称)スーパーモデル
(推定36歳／北京市？)
独身・子供なし
白鳥たかこさん



ピンチを乗り切るカメレオンメイク
マウンティング×ドヤ顔
ケンカ×脅し顔
クレーム×体調不良顔

財閥 馬主 石油王 etc...
金持ち男の袋をつかむ48手を徹底解剖!
TAKACO式 絶対失敗しない ハイスペ婚♥

イケてる自分になるための
セルフマインドコントロール術100

年齢詐称は女の美学!
姉世代の正しい年齢のごまかし方♥

25歳からの DQN発言で目指せ売名♥
SNS炎上祭り

この春は前向きな嘘で 成功する自分になりきる♥

たかこ（以下、(た)） 来ったぞー来たぞ、たかこの時代〜♪ …ってもうとっくの昔に来てるけどな！

編集部(以下、(編)) 何かいいことでもあったんですか？

(た) 姉agehaに振り回されて早1年。ついに表紙を飾る時が来るなんてね✧ 表紙っぽく撮れば本当に表紙になるんじゃないか…って前向きな嘘で自分を騙して散々ガマンしてきたけど、騙され続けた甲斐があったわ✧

(編) !!! …しかしチャイナドレス超絶お似合いですね〜♥ 私も着てみたいんですけど…どこで買ったんだしん？

(た) …教えない。というか教えたところで絶対着ないし買わないし、なんなら店にも行かないだろ？

(編) (ギクッ！)そ、そんなことないしんよー。

(た) お前…クロだな。あんたの私服の系統的に絶対チャイナなんて着ねーだろ！ 嘘ついてまで褒める意味って何？ そこまでしてたかこに媚を売りたいの!?

(編) いや…でも褒めてるのは嘘じゃないですよ！

(た) あのねぇ…（ため息）、嘘は女のアクセサリーだから着飾ってみたくなる気持ちはわからなくもないわ。でも盛りすぎるな。そして上辺だけの信念のない嘘はつくな！ 嘘で塗り固めるのは顔面だけで十分なんだよ!!

(編) 私が浅はかでした…。確かにチャイナ着ないです。

(た) わざわざ本音を言うな!! 嘘ついて褒めるのも微妙だけど、正直でも余計なひとことなら言わないほうがいい。いい歳こいてその辺のバランスも知らないの!?

(編) 不器用で…、すいません！

(た) 嘘が人を救う時もあるし、人を傷つける時もある。その差を見極めるのが人間力★ こんな腐ったご時世だもの、嘘をうまく使い分けるのも大人の女のたしなみよ✧

(編) たかこさまはどのように使いわけてるんですか？

(た) 初表紙だし今回だけ特別に教えてあげる！ たかこがつく嘘には3種類ある。①自分にハッパをかけるポジティブな嘘、②自分をよく見せるブランディング的な嘘、③面倒な男との約束を放棄するドタキャンのための嘘。

(編) 全部自分のためなんですね…。でも実際問題、バレたりしないもんですか？

(た) FU×K!! デキる女は2〜3歩先を読む。そしてカメレオンになりきるの。獲物の反応を想像しながらタイミングを選んだり色やテンションを合わせたり。やり方によっては相手を立てられるから一目置かれる存在にもなれるし〜。考えナシになんでも「あっ、イッちゃった〜♥」って感じのバレバレ失言野郎は秒速で国外に弾かれてポイよ！

(編) 確かに。相手がいい気分になる嘘は大事かも。

(た) 明らかに嘘っぽくても誰かに害を与えなければ追及されることもないしね〜★ でも浮気とか騙しとか裏切りとか人の気持ちを踏みにじる嘘はマジ卍。死ぬまで隠し通すのがマナーだし、バレた時点で即××××だ!!!!

(編) …そだね〜💧 もしそんな嘘をつかなきゃいけない時が来たら、必ず墓場まで持っていくだしん!!（ドキドキ💧）

Who is TAKACO?

中国・北京市在住の毒舌スーパーモデル。「VO×UE・北京版」をはじめ、世界中の有名ファッション誌を席巻。仕事のジャンルは幅広く、最近では『妹ageha』モデル「さくらこ」(桜井莉菜)のインスタライブにも出演。多くの噂が飛び交うが、その実態は謎に包まれている。

Instagram ID : takacosama



TAKACO'Sパパラッチ

ブスでもおばさんでも劇的に盛れる!!
たかこボブが日本を救う♥

クレオパトラの時代より世界で人気の"たかこボブ"が周回遅れで日本に上陸！ たかこは「やっっっと時代がたかこに追いついた。担当編集も早速マネしてきたし」と上機嫌。そして「次は絶対に鋭いアゴが流行る」と宣言。時代を先取り過ぎないよう賢く見極めたい。

ビジューピアス¥3,685、ファーショール¥24,800／ともにsugar その他／モデル私物

たかこの相談部屋♥



相談者 ナンデモイイ美咲さん（34歳）

Q. たかこさまのプライベートが知りたいです♥ 電車乗るんですか？ どのへんに出没してますか？ 結婚願望は？

A. そんなもんねぇーよ！

ハァ〜（ため息）、電車もネェ街もネェ出没してても教えネェ！ プライベート？ あるわけネェ！ たかこはいつでもたかこだし！ 家族ぐるみでたかこのファンでありがとよ！ あばよ★

PHOTO_Yoshinobu Bito STYLING&HAIRMAKE_Takaco Shiratori THANKS_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

#インラブ

LuLINE(ルライン)から生まれた

ナイトキャストをモデルとした新感覚のスタイルブック。

inLOVEで貴方の心を奪う…♡



LuLINE

LuLINE ルライン

「輝きたい全ての女性のために」をコンセプトとしたキャバクラ情報ポータルサイト。

今までのナイト業界にはない、トレンド性の高い*kawaii*を発信しています。

インラブに関しての、広告掲載・最新刊お取り寄せ・設置希望・その他お問い合わせはこちらのお電話番号よりお願いします。

お問い合わせ　Tel.03-5381-5677　受付時間 / 平日 11:00-20:00(土日祝日は除く) https://luline.jp/inlove/

inLOVE設置店も大募集!!

配布・設置していただける店舗様・企業様を募集しています！

現在「inLOVE」はポータルサイトLuLINEに掲載の店舗様、全国のキャバクラ、
飲食店、サロンなど全国100店舗以上に設置いただいております。



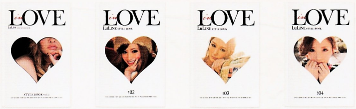
設置をご希望の店舗様・企業様は下記の方法でお申し込みください
郵送または配送スタッフがお届けいたします

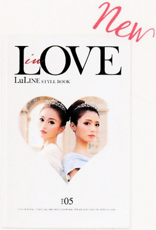
03-5381-5677
受付時間/平日11:00～20:00（土・日・祝日は除く）

https://luline.jp/inlove/
こちらのURLまたはQRコードより
お問い合わせください。

back number

inLOVEのバックナンバーは気軽にお取り寄せすることができます！





ネットからのお取り寄せはこちらのQRコードから。
LuLINE会員限定で無料配布してます★
お電話でのお問い合わせはこちら【03-5381-5677】
受付時間/平日11:00～20:00（土・日・祝日は除く）

>>>



まひろ / Vellugue

FLOWER by inLOVE

緊張したけど、とても楽しかったです♡
呼んでもらえて嬉しかったです！



さや / New club 志留久

HAPPY LuLINE

初めてのこんなに素敵な撮影でしたが、
表情を作るのが難しくて大変でした。



一ノ瀬恋 / Lalah

Spring Dress & Hair Make

今回も撮影楽しくさせて頂きました♡
ありがとうございます♡



七瀬美月 / Gentleman' z club

Spring Dress & Hair Make

春色ドレス可愛くて、ヘアメイクさんも
カメラマンさんも面白くて楽しい撮影でした！



はな / Orange Terrace KABUKICHO

Spring Dress & Hair Make

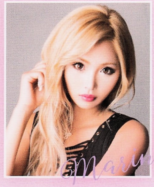
可愛いドレスに可愛いヘアメイク、春っぽく
てとても好みでした♡楽しかったのでまた
是非撮影したいです (◎> <◎)



椎名美月 / P&J

It Girl! MIZUKI SHIINA

スタッフさん達の雰囲気がとても良くて
楽しかったです♡欲を言えばまた目が腫
れてない日に撮りたかったです！笑笑



愛咲マリン / Fourty Five 45

Fourty Five 45 Interview



天使かれん / Fourty Five 45

Fourty Five 45 Interview



春咲ひなた / azian club

HINATA HALUSAKI -Tainew Interview-

inLOVE vol.5 Model

今回のvol.5 でご協力頂いたモデルさんをご紹介！

LuLINEのプロフィールページやスペシャルコンテンツでもたくさん写真が見れるので
是非Checkしてみてくださいね♡



愛沢えみり / Fourty Five 45

COVER GIRL
EMIRI & HIBIKI in PARIS

響ちゃんと一緒だったから
ずーっと笑ってた(笑)面白すぎた♡



一条響 / Fourty Five 45

COVER GIRL
EMIRI & HIBIKI in PARIS
Fourty Five 45 Interview

初めてのパリは、キラキラしてて凄く楽しかったです♡また行きたいな♡



葉月芽生 / 美人茶屋 六本木

FLOWER by inLOVE

カメラマンさんめちゃくちゃうまいし
みんなかわいいってあげてくれて気持ちが
あがった♡



渚まりん / Gentleman'z club

FLOWER by inLOVE

普段は着ない感じの服装で撮影して、新鮮な
気分でした。春が待ち遠しいです！



さやか / LIBRET

FLOWER by inLOVE

スタッフさんもカメラマンさんも優しくて
面白くて、緊張してたのも一気になくなって
楽しく撮影ができたし、いい思い出になりました(^_^)



ゆり / CLUB HERMINE

FLOWER by inLOVE

初めての撮影だったけど、楽しかったです♪

2018.SPRING

PICKUP MENU



¥7,000 コース



平日 16 時まで限定
¥5,000 コース



¥8,500 コース



¥8,500 コース



¥7,500 コース



平日 16 時まで限定
¥6,000 コース

HAND ¥4,190~　FOOT ¥5,990~

掲載デザイン以外にもデザインは多数ございます。

abbie

nail salon

inLOVE限定!!

予約時orお会計時に

「インラブ見ました」とお伝え頂くとジェルネイルメニューが

どれも20%OFF!!

※2018年6月30日まで有効です。※6,990円(税込)以上ご利用の方のみとさせて頂きます。

※ご新規・ご再来の方どちらもご利用頂けます。

※1回のお会計につき1度の割引となります。※女性の方のみとさせて頂きます。








SHOP | OPEN 10:00-21:00

abbie 新宿西口店	03-3361-5114
abbie 新宿東口店	03-6457-4797
abbie 渋谷宮益坂店	03-3797-1920
abbie 横浜店	045-290-3203
abbie グランデュオ蒲田店	03-5710-8305
abbie 北千住店	03-6806-2623

https://abbie.jp

nailsalon_abbie

Instagram


FOURTY FIVE
JAZZ STYLE LOUNGE

これまでにない新しいスタイルで
最高クラスのおもてなしと安らぐひとときを提供いたします。



FOURTY FIVE

JAZZ STYLE LOUNGE

SYSTEM

セット料金

MAIN ROOM	20:00~20:59	60分	¥8,000
MAIN ROOM	21:00~LAST	60分	¥8,500
VIP ROOM	20:00~LAST	60分	¥11,000

延長料金

MAIN ROOM	30分	¥4,000
VIP ROOM	30分	¥5,000

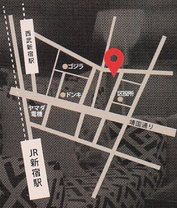
その他料金

場内指名料、指名料	¥3,000
同伴料	¥3,000

TAX&サービス料金

MAIN ROOM	28%
VIP ROOM	35%

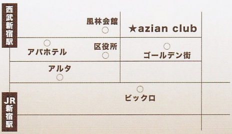
ACCESS



住所	東京都新宿区歌舞伎町1-9-6 三経32ビルM 2F
TEL	03-5155-5245
アクセス	各線【新宿駅】徒歩3分 西武新宿線【西武新宿駅】徒歩3分
定休日	日曜日



ACCESS



住所　東京都新宿区歌舞伎町2-10-1
石黒商事ビルB1F

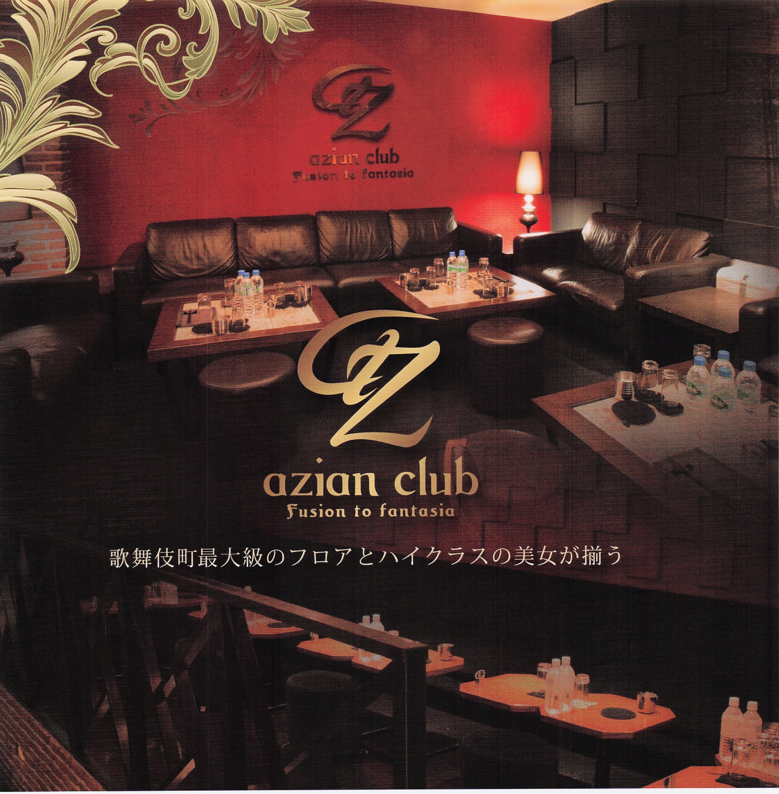
TEL　03-3202-4443

アクセス　西武新宿駅 徒歩7分
JR新宿駅、東新宿駅、新宿三丁目駅 徒歩8分

定休日　日、祝祭日

キャスト大募集!
未経験でも高時給スタート!!
安心安全の法令遵守営業はアジアンクラブ

詳細はこちらのQRコードから▶



SYSTEM

セット料金

MAIN HALL	20:00~20:59 60分	¥8,000
	21:00~LAST 60分	¥11,000
VIP ROOM	OPEN~LAST 60分	¥15,000

延長料金

MAIN HALL	30分	¥4,000
VIP&EXECUTIVE	30分	¥5,000

その他料金

場内指名料、指名料	¥3,000
同伴料	¥2,000

TAX&サービス料金

MAIN HALL	TAX 8%サービス料 25%
VIP&EXECUTIV	TAX 8%サービス料 30%

面接突破ノウハウ教えちゃいます♪

Essential point

見た目も中身もブラッシュアップ♪



第一印象は大切に！

初めて会う人は、第一印象が大事♪
しっかりポイントを押さえて女性らしさをアピールしましょう♥



いつもより気持ち、メイクは濃い目に♪店内は少し照明を落とした所が多いの。だから顔がハッキリ分かるほうがGOOD♪ただ、きちんと洋服に合ったメイクを心がけてね☆



身だしなみを必ずチェック♪ネイルがはげていたり、髪の毛がプリンだったり…。身だしなみも大切なお仕事！だから、面接の時も気を使いましょう♥

立ち居振る舞いを意識して！

話し方や立ち居振る舞いがしっかりしていると好感度UP☆
接客業である事は忘れないでね！ポイントを意識してアピールしよう♪



脚は綺麗に揃える♪ついクセで脚を組んでしまう人も居るよね！お客様の前では絶対NG！面接の時から意識しよう♪



目を意識的に合わせる♪話しているのに視線が下がってたり、違う所を見ていたりするとほんとに聞いてるかな？と不安になりますよね！きちんと目を見て話すのも忘れがちだけど重要なポイント♪

笑顔でハキハキ♪

笑顔の良い子には自然と親近感が湧きますよね♪自然な笑顔で元気良く♥
「この子がいたら楽しそう！」と思わせる印象を残そう♪



口角を上げてニコッと♪笑顔の人を見ると、気分も上がりますよね☆常に笑顔で居るのは難しいですが、明るい話題の時は笑顔をしっかり見せてみて♪相槌を打つ時に微笑むのも優しい印象を与えますよ♥



語尾はのばさないように♪明るくでも落ち着いた印象を見せるためには大人っぽい振る舞いも大事。「〜ですぅ」や「〜ますぅ」など、語尾をのばしてしまうと一気に幼い印象になってしまうので面接ではハキハキと答えましょう♪



えみりのお店も掲載中♥
アクセス＆
業界知名度
No.1
Point1
応募すると
特典あり
体入ドットコムだけにしかない特別な特典もご用意♪
Point2
全額日払い で
お給料 Get！
働いたその日にお給料が入るから、急な出費があっても体入すれば大丈夫！
Point3
利用は 完全無料
お気に入りのお店が見つかるまで、何回でも無料で体入し放題♪
Point4
即日体入 が可能♡
空いた時間にお金が稼げる！
短時間 OK・高収入な求人ばかり♡
時給4,000円
×
5時間体入
=
20,000円GET★
Point5
勤務地選び放題♪
全国に求人展開中♥
北海道
東北
首都圏
東海
関西
体験入店専門のキャバクラ求人サイト
体入ドットコム
Tainew.com

ESSENTIAL POINT
04

絶対に盛り上がる鉄板ネタやお客様の心を掴むテクニックは？

え～、やっぱり鉄板の会話は下ネタじゃないですか～？１００％盛り上がるじゃないですか！お酒も飲んでるし、イヤな顔する人はいないかな！あとは、ネットのニュースやテレビを見ていろんな話題に興味を持つようにしています。努力してるってわけじゃないけど、いろんな話題を頭に入れておくとお客様との会話のきっかけになることも多いので、お客様と話すことないよ～って女の子はテレビやニュースを見たりするとそれだけでも変わると思うな。それ以外には、よく笑うことや、大きめのリアクションをとる事も大事ですよね。それだけで、楽しそうに見えるし、それを見て不愉快に思う人っていないと思うから♪私は両脇に人がいても身振り手振りが大きいから、バンバンぶつかっちゃうことも！(笑) ぶつかったら「ごめーん！」って言いながらスッと腕を掴むとかね♡(笑)

ESSENTIAL POINT
05

今なら言える！初心者キャバ嬢だった自分に言いたい事ある？

難しい事考えずに、喋っても大丈夫だよって思います！(笑) 試しに、この人こういう事言ったら喜びそうだな、で会話を始めてみるんです。そしたら意外と盛り上がれるよって！(笑) 失敗するのが怖くて何も喋れなくなるくらいなら、失敗してもいいから何か喋った方が絶対にいい♡失敗しなきゃ成長しないし、なんか違うなって思ったらまた違う話題を振ればいいだけ！(笑)



春咲ひなた HINATA HALUSAKI

新宿歌舞伎町 azian club 勤務♡
ニックネームはひなたぬき♡
マツエク屋 DOOR 経営♡たまにモデル活動♡

@hinatanuki917　@hinatanuki

ESSENTIAL POINT
06

これから体入しようと思ってる子たちへメッセージ♡

未知の世界だと思うので、戸惑うかもしれないけど、飛び込んでみないと何も変わらない。夜の世界は見た目ほどキラキラしてる事だけじゃないし、どんな仕事もそうだと思うけど、やっぱり楽しい事だけじゃなくて、しんどい事・我慢しなきゃいけない事とかもいっぱいあります。でも、それを乗り越えた先でしかできない経験や出会いもたくさんあるんですよね！「私なんてここまでしかできない」って、自分の限界を自分で決めちゃう事もあるじゃないですか。その壁すら、越えさせてくれる職業だと思うんですよね！だからもっと夢を持って体入に行ったり、キャバクラを始めて欲しいなって思います♪思ってる以上に世界は広いよ♡

かわいく稼いで
夢広げちゃおう♪

体入の極意♡

Essential point

春咲ひなたちゃんに聞く

azian club
SHINJUKU



ESSENTIAL POINT 01

キャバ嬢になろうと思ったキッカケは？

お金が欲しかったんですよね。普通のバイトでも稼げるとは思うんですけど、自分で学費とか家賃とか払ってたから、自分に使えるお金ってほとんど残らなくて。ラクしたいとかじゃなくて、ちょっとでも効率よく稼げないかな？と思って、キャバ嬢になろうと思いました。

ESSENTIAL POINT 02

過去に体入をしてみて感じた事って？

お店ごとに特色があるから、体入してみないとわかんないなって思った記憶はあります。気になるお店があるんだったら、絶対に体入に行った方がいいと思う！文面で見るのと体感するのとは、やっぱり全然違いますよね。体入してみて、そのお店に来ているお客様や働いてる黒服・女の子と接して、やっとわかる事があるなって！物件探しと一緒で、お店でも相性の合う・合わないは絶対にあるからしっかり体入してお店を選ぶのがおすすめ♪

ESSENTIAL POINT 03

体入する時に気をつけた方が良い事を教えて！

お店ごとにルールが少し違うんですよ。例えば、お客様の席に入る時にちょっと膝を折って挨拶して入るか、挨拶だけして入るかとか。そういう細かいルールの確認は体入の段階で聞いた方がいいかも！細かい動作が自分の評価に直結してしまうんですよね。体入だとしても、お客様からしたら、席につけばプロのキャバ嬢なので、お店のルールはしっかり把握しておくと安心だと思います！



ROPPONGI

REINA FUJISAKI

藤咲 玲奈 / 美人茶屋 離宮 ビジンチャヤ リキュウ

*add.*東京都港区六本木3-10-9 三経28ビル1F
*tel.*03-6440-9318



TOKYO

SAKURA OSAKI

桜咲 さくら / Invitation インビテーション

*add.*東京都港区赤坂3-7-17 UFビル2 5F
*tel.*03-3505-5281



TOKYO

KIRARA MISAKI

美咲 キララ / Angel Feather 池袋 エンジェルフェザー

*add.*東京都豊島区東池袋1-4-2 三経33ビル1F
*tel.*03-5985-7730



TOKYO

HIYORI SHIROSAKI

白咲 ひより / SEASIDE -IKEBUKURO- シーサイド

*add.*東京都豊島区東池袋1-4-2 三経33ビル5F
*tel.*03-6915-2286



TOKYO

KURUMI SHIROSAKI

白咲 胡桃 / club Top's-NEO トップスネオ

*add.*東京都江東区富岡1-13-8 Sビル5F
*tel.*03-5875-9938



KANAGAWA

SAKI

咲 / Club Petit プティー

*add.*神奈川県横浜市中区長者町8-132-10
サミタス横浜ビル3F *tel.*045-242-7856



SAITAMA

TSUBASA KANZAKI

神咲 翼 / GAIA JASPER ガイア ジャスパー

*add.*埼玉県所沢市日吉町15-12 田中ビル2F
*tel.*04-2925-8131



SAITAMA

MIYU FUJISAKI

藤咲 心優 / GAIA JASPER ガイア ジャスパー

*add.*埼玉県所沢市日吉町15-12 田中ビル2F
*tel.*04-2925-8131



SAITAMA

SAKI

咲 / GAIA JASPER ガイア ジャスパー

*add.*埼玉県所沢市日吉町15-12 田中ビル2F
*tel.*04-2925-8131

このリストはエリア別、店名の五十音順で掲載しております。※2018/01/31までの掲載キャストになります。



KABUKICHO

MAHO KAMISAKI

神咲 真帆 / LUIAGUE リュアーグ

add. 東京都新宿区歌舞伎町1-10-8 台湾同郷協同組合ビル 1F&2F *tel.* 03-6228-0315



KABUKICHO

NOA KANZAKI

神咲 のあ / LUIAGUE リュアーグ

add. 東京都新宿区歌舞伎町1-10-8 台湾同郷協同組合ビル 1F&2F *tel.* 03-6228-0315



KABUKICHO

MOE KANZAKI

神咲 もえ / LUIAGUE リュアーグ

add. 東京都新宿区歌舞伎町1-10-8 台湾同郷協同組合ビル 1F&2F *tel.* 03-6228-0315



KABUKICHO

AKANE SAKAZUKI

咲月 朱音 / LUIAGUE リュアーグ

add. 東京都新宿区歌舞伎町1-10-8 台湾同郷協同組合ビル 1F&2F *tel.* 03-6228-0315



KABUKICHO

HIMEKA MIZUSAKI

水咲 姫香 / LUIAGUE リュアーグ

add. 東京都新宿区歌舞伎町1-10-8 台湾同郷協同組合ビル 1F&2F *tel.* 03-6228-0315



KABUKICHO

RIONA AISAKI

愛咲 りおな / revju レヴュー

add. 東京都新宿区歌舞伎町2-10-7 ダイヤモンドビルB2F *tel.* 03-5155-9577



KABUKICHO

RIKO SHIROSAKI

白咲 莉子 / revju レヴュー

add. 東京都新宿区歌舞伎町2-10-7 ダイヤモンドビルB2F *tel.* 03-5155-9577



KABUKICHO

ERINA MIZUSAKI

水咲 えりな / revju レヴュー

add. 東京都新宿区歌舞伎町2-10-7 ダイヤモンドビルB2F *tel.* 03-5155-9577



ROPPONGI

SORA MISAKI

美咲 そら / ZOO TOKYO ズートウキョウ

add. 東京都港区六本木5-5-1 六本木共同ビル (ロアビル) 10F *tel.* 03-5770-3211



MISAKI IGARASHI

五十嵐 美咲 / BASeL バーセル

add. 東京都新宿区歌舞伎町1-3-15 ザ・カテリーナビル3F
tel. 03-5155-4166



RIRI AISAKI

愛咲 りり / 美人茶屋 新宿 ビジンチャヤ シンジュク

add. 東京都新宿区歌舞伎町2-23-1 風林会館4F
tel. 03-5155-3455



MARIN AISAKI

愛咲 マリン / Fourty Five 45 フォーティーファイブ

add. 東京都新宿区歌舞伎町1-9-6 三経32ビルM2F
tel. 03-5155-5245



AIKU SAKAKI

咲輝 アイク / Fourty Five 45 フォーティーファイブ

add. 東京都新宿区歌舞伎町1-9-6 三経32ビルM 2F
tel. 03-5155-5245



MEI AISAKI

逢咲 めい / PROUDIA プラウディア

add. 東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル1F
tel. 03-3232-6572



SAKI NANASE

七瀬 咲 / PROUDIA プラウディア

add. 東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル1F
tel. 03-3232-6572



NOI HIMESAKI

姫咲 乃依 / PROUDIA プラウディア

add. 東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル1F
tel. 03-3232-6572



RAN MIZUSAKI

水咲 蘭 / PROUDIA プラウディア

add. 東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル1F
tel. 03-3232-6572



MAI FUJISAKI

藤咲 舞 / REALE リエール

add. 東京都新宿区歌舞伎町1-4-12 宮田ビル1F
tel. 03-6233-7308

このリストはエリア別、店名の五十音順で掲載しております。※2018/01/31までの掲載キャストになります。



KURUMI HANASAKI

華咲 来夢／KINGDOM QUEEN キングダムクイーン

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル 2F
*tel.*03-3209-5643



RIN MISAKI

水咲 りん／KINGDOM QUEEN キングダムクイーン

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル 2F
*tel.*03-3209-5643



REN KISAKI

希咲 レン / JUNES ジュネス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-23-12 チェックメイトビル1F
*tel.*03-3232-3222



MARINO HANASAKI

華咲 まりの / JUNES ジュネス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-23-12 チェックメイトビル1F
*tel.*03-3232-3222



NOA OUSAKI

桜咲 乃愛 / NOW ナウ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-6 ピア新宿ビルB1
*tel.*03-6457-6156



RENA AISAKI

愛咲 れな / NOW【朝】【昼】ナウ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-6 ピア新宿ビルB1
*tel.*03-6457-6156



NATSUKI ICHIZAKI

一咲 夏姫 / NOW【朝】【昼】ナウ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-6 ピア新宿ビルB1
*tel.*03-6457-6156



SARA HANASAKI

華咲 沙羅 / Noir Luxaxe ノアールリュクセ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-9-1 ソフィア３ビルB1F
*tel.*03-6233-8938



MEI HIMESAKI

姫咲 めい / Noir Luxaxe ノアールリュクセ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-9-1 ソフィア３ビルB1F
*tel.*03-6233-8938

KABUKICHO



SAKURA AIZAWA

逢沢 咲愛／Elle de Castle エルドキャッスル

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-16-6 第6ボールスタービル7F
*tel.*03-3207-6131

KABUKICHO



MARIE AIZAKI

愛咲 マリエ／Angel Feather新宿 エンジェルフェザー

*add.*東京都新宿区歌舞伎町 2-10-7 ダイヤモンドビル4F
*tel.*03-5155-4667

KABUKICHO



AIRI OSAKI

桜咲 愛梨／Angel Feather新宿 エンジェルフェザー

*add.*東京都新宿区歌舞伎町 2-10-7 ダイヤモンドビル4F
*tel.*03-5155-4667

お気に入りの女の子は
載ってるかなぁ～？

「咲」がつく女の子大集合！

UP GIRL

ルラインでは約1500名の女の子たちを掲載中★
載っていない子もルラインからCheckしてみてね！

KABUKICHO



MAI HIMEZAKI

姫咲 舞／Angel Feather新宿 エンジェルフェザー

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-7 ダイヤモンドビル4F
*tel.*03-5155-4667

KABUKICHO



KAREN KIZAKI

貴咲 華恋／Orange Terrace KABUKICHO オレンジテラス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-2-5 東陽ビルB1F
*tel.*03-6233-8201

KABUKICHO



RINO MISAKI

美咲 りの／月乃姫 ～MORNING～ カグヤ モーニング

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-3-11 梅村ビル4F
*tel.*080-3950-3442

KABUKICHO



RIONA KANZAKI

神咲 りおな／KINGDOM QUEEN キングダムクイーン

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル2F
*tel.*03-3209-5643

このリストはエリア別、店名の五十音順で掲載しております。※2018/01/31までの掲載キャストになります。



HINATA HALUSAKI

春咲 ひなた／azian club アジアンクラブ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-1 石黒商事ビルB1F
*tel.*03-3202-4443



REN MISAKI

美咲 蓮／azian club アジアンクラブ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-10-1 石黒商事ビルB1F
*tel.*03-3202-4443



AYAME ICHISAKI

一咲 あやめ／AMATERAS アマテラス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-23-12 チェックメイトビルB1
*tel.*03-3204-1248



RANKA TERASAKI

寺咲 蘭華／AMATERAS アマテラス

*add.*東京都新宿区歌舞伎町2-23-12 チェックメイトビルB1
*tel.*03-3204-1248

ルラインに“春”が来た♡

in LOVE 2018/Spring P!CK

ルラインに掲載している全てのお店からインラブが
ピックアップした女の子たちを大公開しちゃいます♡



YUA TANISAKI

谷咲 夢逢／ENCHANTE アンシャンテ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-2-8 第2ウィザードセブンビルB1F ABCDE室 *tel.*080-1171-0421



MIREI HIMESAKI

姫咲 美麗／ENCHANTE アンシャンテ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-2-8 第2ウィザードセブンビルB1F ABCDE室 *tel.*080-1171-0421



RAIKU MISAKI

澪咲らいく／ENCHANTE アンシャンテ

*add.*東京都新宿区歌舞伎町1-2-8 第2ウィザードセブンビルB1F ABCDE室 *tel.*080-1171-0421



お客様のご提案で、お店でチョコレートフォンデュしたの楽しかったな♥

天使かれん

Karen Amatsuka

45に入って1年半☆お店には、週2〜3日マイペースに出勤しています☆今年は少し出勤を増やそうと思っているのでよろしくお願いします♥



女の子のレベルが高いからこそ私も頑張らなきゃって

愛咲マリン

Marin Aisaki

常にモチベーション高くいられて毎日が充実してます♪最近では、インスタを見て、会いに来てくれるお客様も多くて嬉しいです♥45に入ってから、インスタのフォロワーが3万人も増えたの!!すごいですよね(笑)お店の勢いに負けないように私も頑張りたいです☆

JAZZ STYLE LOUNGE

FOURTY FIVE

いい波、乗ってますか？

これを見てくれたアナタに会いたいです♥

一条 響



45に入ってから、毎日刺激的ですごく楽しいです♥響が毎日楽しく過ごせているのも、会いに来てくれるお客様が居てくれるからこそ！お店もアットホームな感じで、居心地がいいよ♪

響、かれん、マリンに聞いた、45のここが好き♥

愛沢えみりさんの存在!!

マリン：憧れのえみりさんや響さんと働けるのはすごく刺激になるし、楽しいです♡

かれん：最近始めたインスタは、えみりさんがSNSで紹介してくれて、一日で一万人もフォロワーが増えてびっくりしました(笑) えみりさんの影響力をすごく感じました!!

45の好きなところ

響：アットホームで、居心地がいいところ♡

かれん：マイペースで働けるから、働きやすい♡

インスタ映え空間♥

マリン：イベント時の内装が、すごくカワイイ♡空間そのものがインスタ映え！お客様も喜んでくれるし、働いている私たちもテンションが上がるので楽しいです♡

キャラの濃いスタッフ

マリン：45ではシャンパンを開けるときに、歌を歌いながら開けてくれるパフォーマンスが人気♡それが面白いからって理由で、シャンパンを頼んでくれるお客様が増えてボーイさんに感謝♡

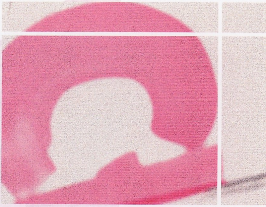
女の子のお客様が多い

かれん：最近特に女の子のお客様が増えました♡どんな話をしてるか？それは内緒です♡

マリン：女の子のお客様とは、写真を撮ったりして女子会っぽい雰囲気でワイワイ楽しく過ごせるので嬉しい♪















FOURTY FIVE

JAZZ STYLE LOUNGE

営業時間	20:00 〜 LAST
定休日	日曜
住所	東京都新宿区歌舞伎町 1-9-6 三経 32 ビル M 2F
TEL	03-5155-5245

JAZZ STYLE LOUNGE

FOURTY FIVE

魅力に迫る♡

SNSで大注目♥人気キャストに聞いた
フォーティーファイブのココがいい♪



♡モテスタイルはコレ！／

&HAIR





DRESS

ブラックタイトドレス

ビジューとかついてなくて
すごくシンプルなんだけど、
首元はデザインが
凝っていて、オシャレなの！

×

HAIR

巻き下ろしヘアー

黒のドレスには大人っぽい
巻き下ろしが合う！
外巻きにする事が多いよ♪
外巻きのバッハって
名づけてる（笑）。

HAIR

アップヘア

ハイネックの時は
アップヘアが合うと思う！
しかも私、暑がりで首元を
スッキリさせたいから、
このヘアアレンジは
鉄板だよ♡

×

DRESS

ハイネックレースドレス

このドレス、ハイネックで
レース使いがかわいくて
お気に入り！首元がポイント★



Black
-and-White

＼ドレスもヘアメも引き立つ

DRESS





DRESS

タイトレースドレス

レースで首のつまった
ドレスがお気に入り♪
胸元が大きく開いてる
キャバドレスより
ワンピースに近い形が好き！

×

HAIR

編み込みツインテール

何にでも合うよね！
流行ってて好き♡
明日花キララちゃんが
やっていたのを見て
かわいいなって思って♪

HAIR

ハーフアップ

フレア系のドレスには
ハーフアップがオススメ！
サイドの髪を
出してる子が多いけど、
私はあんまり似合わない
から出さないんだ。

×

DRESS

フラワーフレアワンピース

ドレスはネイビーが好き♡
このドレスはご飯を
たくさん食べても
おなかが、きつくならないのっ！(笑)。



Deep Blue



question7

ニュークラブデビューは？

18歳の頃！半年後ぐらいに辞めて20歳頃から真剣に仕事に向き合うようになった♥

question8

働き始めたきっかけは？

友達に誘われたのがきっかけ♥誘ってくれた友達は入店しなかったんだけど、私は楽しそうかもと思って入店したよ(笑)

question9

今後の目標は？

美容やファッションとか、自分の好きな事をして生きていくために今努力する！最近は占いにも興味があって、占い師になるのもいいかも♥

question10

最後に一言

いつも応援してくれてありがとうございます！これからも楽しい事を発信していきたいなぁ♥

＼椎名美月ちゃんに／

10の質問



question1

出身地は？

生まれも育ちも
札幌なので、北
海道以外に住ん
だ経験はなし♥

question2

好きな色は？

白・黒・ゴールド
ピンク♥

question3

チャーム
ポイントは？

笑い声！
特徴的だねって言
われることが多い
からチャームポイ
ントかなって(笑)

question4

特技は？

体が柔らかいこと！
小さい頃は
フィギュアスケート
をやってたよ♥

question5

ストレス
発散方法は？

いっぱい寝る！
あとはとにかく
布団に潜る(笑)

question6

願いがひとつ
叶うなら？

世界平和♥



もともと乾燥しやすい肌質だから
スキンケアはもちろん、ボディケアでも
しっかりと保湿をすることを心がけてる。
何か特別なことをするっていうよりは、
自分に合ったケアを日々丁寧にすることが
美肌への近道なのかなって思ってます。

SKIN CARE

赤ちゃんみたいな、うるつやな美月肌になるために
本人愛用のコスメと合わせてご紹介♥
しっかりと潤いを与えるのが美月肌に近づくコツ！

美月肌を作るマストアイテムはコレ！

美肌の美月ちゃんが日頃から愛用しているアイテムを大公開♥
乾燥が気になるという美月ちゃんのスキンケアのポイントはしっかり潤いを与えるコト！

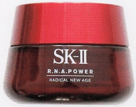
SERUM



SK-Ⅱ
ジェノプティクス
オーラエッセンス

肌が一気にクリアに明るくなる♡

CREAM



SK-Ⅱ
R.N.A. パワーラディカル
ニューエイジ

しっかり保湿してくれるとこが好き♡

LOTION



アルビオン
スキンコンディショナー
エッセンシャル

しっかり潤うから朝晩デイリー使い♡

美の秘訣は、たっぷり潤いケア♡

化粧水はアルビオン、乳液はSK-Ⅱを愛用♥肌の調子に合わせてスキンケアを変えることもあるけど、最近は安定してずっと同じものを愛用してるよ！

BODY MAKE

スラッと長い手足に、キレイすぎる肌…。
女子の憧れがぎゅっと詰まった、
椎名美月ちゃんの美の秘訣を大公開♥



MEAL

食事のときはまず汁物から♡

仕事柄どうしても不規則になりがちなので、まず汁物から食べて、炭水化物は最後に食べるようにって、食べる順番には気をつけてるよ！あとはなるべく仕事終わりには食事をするのを控えるようにしてる♥

CARE

スペシャルケア♡

撮影の前や、デイリーのケアではなんだかスッキリしないときにはエステに頼ることもあります！通ってるお店は秘密だけど、もう4年ぐらいお世話になってるよ♥

JUICE

トマトジュース♡

食事で摂るのは難しいから、美容のためにトマトジュースを飲むようにしてるよ♥

BATH

毎日の半身浴♡

毎日お仕事でお酒を飲むことも多いので、むくみやすいのが悩み。なので、半身浴をしながらリファを使ってマッサージするようにしてるよ。半身浴の温度は46℃で、かなり高め（笑）。15分ぐらい浸かりながら、リファでしっかりむくみを解消して、お風呂上がりにはストレッチをするのが日課です♥

ITEM

欠かせないアイテム♡

色々試すタイプだから、使ってるアイテムは全てお気に入りのもの！だから化粧品は全部ないと困るなぁ（笑）。その中でもしいていうなら、アイライナーかな？ラブライナーをずっと愛用してるから、ないとメイクが完成しないんです（笑）。

チーク＆ハイライト＆リップ Cheek & Highlight & Lip



1. 頬に広めに塗って、顔の輪郭に沿ってあごの方まで馴染ませるように塗ります。気持ち頬の外側を濃いめに塗ると小顔効果が出ます。



2. おでことえらの辺りを中心にシェーディングをします。



3. 目の下、鼻、あご先にハイライトを入れてメリハリのある顔に仕上げます。



4. リップクリームを塗った後に、リップブラシなしで口紅を直塗りします。



M・A・C
ミネラライズブラッシュ
デインティ



M・A・C
ミネラライズ
スキンフィニッシュ
ミディアム ダーク



M・A・C
ミネラライズ
スキンフィニッシュ
ナチュラル ライト



YVESSAINTLAURENT
ルージュヴォリュプテシャイン
15番

Finish!



椎名美月ちゃんのメイク講座♡

MAKE UP



愛用コスメも紹介！
これであなたも美月ちゃんみたいな
愛され顔になれちゃうかも!?

アイブロウ Eye brow

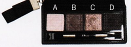


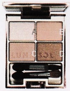


♥excel
パウダー＆ペンシル
アイブロウ EX

♥KATE
デザイニング
アイブロウ 3D

アイシャドウ Eye shadow





♥Dior
HOLIDAY COUTURE COLLECTION
クチュールアイパレット

♥ルナソル
アイシャドウ
スキンモデリングアイズ 01

アイライナー Eye liner



♥ラブライナー
リキッド
トゥルーブラック



1. 指を使ってアイホール全体にアイシャドウ（ルナソル）を広げていきます。薄い色から順に重ねていきます。このとき指で塗るとムラになりにくいです。



2. 下まぶたは付属のチップを使って、全体にアイシャドウ（ルナソル）のAを塗ります。



3. アイラインは、目のきわに沿って引いていきます。オーバーに書き過ぎないように、ナチュラルに書きます。



4. アイシャドウ（Dior）のBを使って、下まぶたにラインを書きます。たれ目に見えるように、目尻側を少し広めに塗ります。



5. 透明なマスカラを塗ります。マスカラを塗った後は、ダマにならないようにコームでしっかりまつ毛をとかします。

椎名美月プロフィール

SHIINA



好きな食べ物と苦手な食べ物

豆腐とたまごがすき♥
苦手なのは生臭いもの
お酒だったら、高いシャンパンが好き♥

休日の過ごし方

お休みの日は、
子供と遊んで過ごしてるよ♡

好きな言葉♡

やる気！元気！みづき♡　椎名美月

BARCELONAグループ**最高売上**を**最年少**で樹立★
勢いが止まらない椎名美月ちゃんってどんな女の子？

MIZUKI



まずは基本的なプロフ♡

在籍店 / P&J
誕生日 / 1993.09.24
血液型 / O型

在籍店P&Jってどんなお店？

すすきのにあるニュークラブ♡
120坪の広さと、キラキラの内装が
豪華でお気に入り♡

P&Jの好きなところ

みんな仲良しだけど
プロ意識もちゃんとある
いい子しかいないところ!!

好きな男性のタイプ

包容力があって、
人間的に尊敬できる人が好き♡





it Girl!!

愛用コスメ、メイクプロセス、10の質問…。
美月ちゃんの魅力に大接近♡

今、大注目のすすきの**No.1キャスト**♡

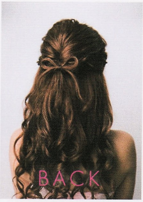
椎名美月

MIZUKI SHIINA



Hana's Spring Hair Make





HAIR

絶対的に可愛いリボンヘア！

ヘアアクセが無くてもかわいい髪形は作れる！
いつものハーフアップにひと手間♡

ふわふわ巻きのハーフアップとリボンは相性◎アクセサリー無しでここまでキュートになれるリボンヘア、この春挑戦してみては？

MAKE

ピンクをチョイ乗せでCUTE EYE♡

春らしいカラーアイシャドウを挑戦するなら
ピンクできまり！誰でも可愛く旬顔に！

いつものメイクにピンクのアイシャドウを付け足すだけで簡単旬顔に！アイホール全体ではなく、目尻にポイントで付け足すのがオススメ♪



HANA

可愛すぎる外見と女の子らしい雰囲気が魅力

王道キャバドレス、大人可愛いセットアップドレスなど、キャバ嬢だからこそのドレスをピックアップ。
この春、あなたを彩るドレスはどれ？

Model.HANA　Shop.Orange Terrace KABUKICHO/kabukicho



01
Andy

フラワーパールペプラム
セットアップミニドレス

パステルブルーと上品なレース使いが大人可愛い♪ペプラムのセットアップドレスはオシャレな上、気になるスタイルもカバーしてくれて一石二鳥！

02
Angel R

ベアトップ
ビジューフレアミニドレス

清楚な白に、程よいビジュー使い、ふわふわのフレアスカートが春にピッタリ。女の子らしさがつまった100％盛れるキャバドレス♡

03
Angel R

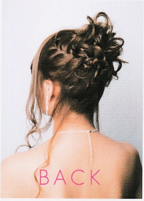
ベアトップフラワー刺繍
Aラインチュールミニドレス

バラ刺繍とピンクのストーンで華やかさMAX！店内でも目立つ事間違いなしだからバースデーやイベントにもオススメ。



Mizuki's Spring Hair Make





HAIR

おだんごヘアの進化版♡

普通のおだんごヘアはもう飽きた！
編み込みをルーズに散らして、気分をアップグレード！

編み込みをしたまとめた髪を、ルーズにちらしてあげるだけで一気に華やかな雰囲気に。しっかりと後れ毛を出し、毛先をランダムに巻いていくのがポイント♡

MAKE

ふんわり眉で春顔GET

眉毛が変われば顔が変わる！
眉毛ひとつでふんわり春顔に印象チェンジ。

ふんわり眉に絶対欠かせないのはアイブロウパウダー。
自眉を活かしつつ、明るめのカラーで眉の形を作るのがポイント♪
ゆるいアーチの眉は、優しく愛らしい春顔になれる事間違いなし！



MIZUKI NANASE

驚異の足の長さとスタイルの良さ

最新トレンドのデザインや、春らしいカラードレス、華やかなラインナップを紹介
この春、あなたはどんなドレスを選びますか？

Model.MIZUKI NANASE　Shop.Gentleman'z club/kabukicho



01

Angel R

ベアトップフラワーレース
前ミニドレス

イエローのドレスはかわいいだけじゃなく顔色も明るく見せてくれる優れもの♡前後ろで長さが違うからどこの角度から見てもかわいい！



02

Lip Line

ベアレース
ふんわりチュールミニドレス

鮮やかなブルーがポイント！細かいレース使いとふんわりチュール、女の子の特権を使いつくしたドレス！どんな体型でもスタイルアップ♪



03

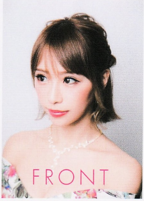
Environ

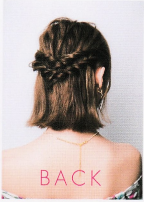
花柄刺繍タイトドレス
（スタイリスト私物）

花柄刺繍は今年のトレンド★オシャレなのはもちろん、インパクトも◎暗い店内でも一際目立つ事間違いなしのキャバドレス。



Ren's Spring Hair Make





HAIR

ボブ×外ハネ×編み込み＝可愛さの極み♡

『ショートだからヘアアレンジができない』はもう卒業！
アレンジしていつもと違う自分に♪

どんなドレスにも合うショートボブのヘアアレンジはこれ。ショートボブでもハーフアップなら編み込みスタイルが可能。余った髪は外ハネにしちゃえば完璧★

MAKE

血色ピンクでイキイキFace

ピンクのコスメをうまく使いこなして、
甘すぎない春顔にチャレンジ！

華やかな色の春ドレスに映えるのはやっぱり濃い目のリップ♡
チークはほんのりと入れて、全体のバランスを整えると◎



REN ICHINOSE

可愛さも綺麗さも持ち合わせたトップキャスト

大人っぽいタイトドレスからキュートなふんわりドレスまで様々な形をピックアップ。
あなたのお気に入りが見つかりますように。

Model.REN ICHINOSE　Shop.clubLalah/roppongi

ANDY



03

Andy

オフショルダーフラワープリント
胸元リボンデザインミニドレス

春にピッタリな柄と言えばやっぱり花柄。大人っぽい花柄とオフショルダー×タイトドレスでかわいいだけじゃないエレガントな雰囲気に。

ANGEL R



02

Angel R

アメリカンスリーブフラワー刺繍
チュールミニドレス

ミントグリーンとチュールスカートの組み合わせがかわいい爽やかな春ドレス。ウエストのちら見せ、スリーブが特徴的で周りと差をつけれる事間違いなし♪

MAISON DE BEAUTE



01

maison de beaute

オフショルダー
ミドルテールミニドレス

オールホワイトのシンプルなドレスだけ胸元のハートカット、動く度に揺れる裾、所々のデザインが凝っていて女性らしさが追求された春に着たい一着♡

SPRING
DRESS&HAIRMAKE

REN / HANA / MIZUKI



“絶対にかわいい春ドレスコーデ集”

待ちに待った春到来ー!!
春に着たいドレスと、それに合わせたヘアメイクをインラブがご紹介♡

衣装協力 maison de beaute（一部スタイリスト私物あり）

LuLINE Magazine 通信♡

第１弾

ルラインマガジンは
美容・ファッション・トレンド情報をお届け！
それだけでなく、キャバ嬢のアレコレ、
ナイトワーク事情を徹底調査し、発信しているメディアサイト♡
そんなルラインマガジンの一部分をインラブにてご紹介しちゃいます♪

第１弾のLuLINE Magazine通信は…
かわいい＆大人気キャバ嬢の人気の秘訣
愛用の美容アイテムなどを徹底調査♡



Fourty Five 45 **天使かれんちゃん** & NOW **桜咲乃愛ちゃん**



KAREN AMATSUKA

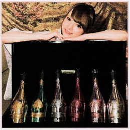
PICK UP 1

SNSで話題沸騰中！天使かれんちゃん

PROFILE

Name：天使 かれん（あまつか かれん）
Shop：歌舞伎町 Fourty Five 45
Birth：1996.4.6
Instagram：amatsukaren

東日本で初！
アルマンド
6本BOX♡



ハンパじゃない透明感

綺麗さ・可愛さ・透明感
全てが揃った完璧 Face！
可愛さの秘訣を探ったところ…
なんとかれんちゃんは自まつげという事が発覚!!! 羨ましい限り。



SNSなどで話題となるキッカケになった写真！とっても豪華でインスタ映え♡

PICK UP 2

サラツヤ髪&ネイルは要チェック桜咲乃愛ちゃん

PROFILE

Name：桜咲 乃愛（おうさき のあ）
Shop：歌舞伎町 NOW
Birth：11.1
Instagram：noasama1101

フットとお揃いのネイルやピンクとパールが相性抜群の可愛いネイルなど女子力の高いネイルが似合う乃愛ちゃん♡







乃愛ちゃんのリピートヘアケア用品は AFLOAT（アフロート）のシャンプー＆トリートメント！



NOA OUSAKI


OW


OTONA YELLOW
STYLE
TOPS : Monograph
BOTTOMS : UNITED ARROWS
HAPPY LuLINE
YELL


GIRL
HAPPY LuLINE
INK


GIRLY PINK STYLE
TOPS : RIM.ARK
BOTTOMS : PAGEBOY
EARRINGS : CHANEL



HAPPY LuLINE

SAYA

トレンドのカラー、ファッション、ヘアメイク。
すべてをぎゅっと詰め込んだ、女の子のKAWAIIとHAPPYをお届け。

Model.SAYA　Shop. New Club 志留久／chiba


HAPPY LULINE

Girl.5

今は自分を大切にしたい。明るく優しく楽しい日々を。

ヴェルージュ まひろ

Start

キャバクラを始めたキッカケは？

先輩のお手伝いが一番最初のきっかけ！

初めて働いたのは地元のキャバクラで、先輩に手伝ってって言われて、手伝いにいったのがキャバクラを始めたきっかけ！元々は地元でやっていたんですけど、船橋に引っ越して来た時にやっぱりキャバクラをやりたいなと思って、友達に紹介してもらいました☆





From now on

これからの目標は？

今は自分の時間を大事に

え、夢かぁ〜。私、東京に出ていこうとかも無くて。結婚したいとかもない。(笑)目標とは少し違うけど、今は自分の時間を大事にしていたいな。友達と一緒にお酒飲んだりしてる時が1番楽しいんですよね！お店では、コカボムタワーをするのがマイブーム♡(笑)


Mahiro
Vellugue Chiba


Yuri
Club Hermane Shinyokohama

今の仕事は私の天職。その魅力をこれからも伝えていく…。

クラブエルミネ 新横浜 ゆり



キャバクラを始めたキッカケは？

お友達からの紹介でキャバクラに

昼間のお仕事をしたくて色々と面接うけてたんですけど全部落ちちゃって(笑)。そこでお友達にキャバクラのお仕事を紹介してもらって始めました。今働いているエルミネはスカウトの人に紹介してもらったんですが、今までで1番働きやすくて毎日楽しいです♡

これからの目標は？

新横浜にお店の良さを広めたい！

私にとってキャバクラのお仕事は天職だと思っています。新横浜はオフィス街なので、キャバクラがあるイメージは少ないのかな？だから、もっとたくさんのお客様にきてもらえるように、お店の良さを広めていくのがこれからの目標です♪



Girl 3

ここまで頑張れたのは、たくさんの人に愛し愛された真実があるから。

リブレット六本木さやか

Start

キャバクラを始めたキッカケは？

スカウトさんにお仕事を紹介してもらいました

スカウトさんに声をかけてもらってお仕事を紹介してもらったのがきっかけ。当時はお酒も飲めなかったし、お客様にもいろんな人がいたりして大変な事もあったけど、色々経験を積んでいって、お店の人や周りの人に支えてもらって今の自分がいるって思っています。今働いているリブレットは入店してまだ半年も経ってないくらいだけど、すごく働きやすいし、客層も良いし、女の子もフレンドリーだし、とても楽しいです♪





From now on

これからの目標は？

いつかは昼間のお仕事を！

今はまだキャバクラを頑張って、いつかは自分で昼間のお仕事をやりたいです！何をやるかはまだ考えてないけど、自分のやりたい事を見つけて、それに関われたらなって思っています。


Sayaka
Libret Roppongi


Marin Nagisa
Gentleman'z club Kabukicho

Girl.2

華麗に、時には優雅に... 売り出したいのは“自分自身”。

ジェントルマンズクラブ 渚まりん



Start

キャバクラを始めたキッカケは？

自分が商品だからこそ すごく魅力を感じました

大学生の時にバイト感覚でラウンジを始めたのがきっかけです。ラウンジの仕事以外にも、お昼のアルバイトとかもやっていて。コンビニとかファミレスとか居酒屋とか(笑)色々やっていたけど、どれも私じゃなくてもいいんじゃないかな？って思っちゃって続かなかったんですよね。でも夜のお仕事って自分が商品だからそこにすごく魅力を感じました！もっと自分を売り出せる場所で働きたいなと思って、キャバクラを始めました。キャバクラ歴は、実はまだ7ヶ月！ジェントルに決めた理由は、老舗だし、有名店だし、集客力もあるからゼロからのスタートの私にはありがたい環境だなっていう理由です。まだ入って間もないですけど、私の事を応援してくれるお客様もいたりして…。それがすごく嬉しいし楽しいです♡



From now on

これからの目標は？

今は目の前にある 仕事を全力で頑張りたい

今まで、家族とか周りの人とか、人に頼って生きてきたので、これからは自立した女性になりたいです！そう思うようになったのは今年で25歳になったことが大きかった。25歳で節目っていう感覚があったから、今は目の前にある仕事を全力で頑張りたい。いずれは自分で何かお仕事をしたいと思っています！やりたい事はまだ決まっていないけど、その時のために今は頑張ろうと思います！

Girl.1 ずっとぶれなかった目標。達成させる為に私は六本木にきた。

美人茶屋 六本木 葉月芽生



Start

キャバクラを始めたキッカケは？

最初は軽い気持ちでキャバクラを始めました

お酒が飲めて、たばこが吸えて、ネイル・髪型自由で時給も高くてって最高じゃん！って軽い気持ちでキャバクラを始めました(笑)。ラクそうだし、時給もいいしこんな良い仕事ないなって(笑)。最初はお小遣い稼ぎみたいな感じで始めたので、20代前半で辞めようと思っていたんです。だけど人と話すのが好きだったし、思ったより凄く楽しくて♡自分自身がすごく成長できる環境で、友達も増えた！
私にとって、辞める理由がなかったから今も続けられているんですよね♡



From now on

これからの目標は？

目標がひとつ叶って今は自分と向き合う時間

自分の中の目標が、DREAMGIRLS(INSOU東日本さんで行われるグループ内レース)で1年間、4冠を達成することがずっと目標だったんです！それがこの前ついに達成できて♡夜の頂点が六本木ってイメージがあったから、そこで1番になりたいっていう目標がずっとあって、出てきたんだけど、その目標を達成してしまった今、次の目標はどうしようって悩んでいて…、キャバクラを始めてから常に目標があったから、今の状態は初めてのことで戸惑ってるんだよね。もちろん私の目標や夢を応援してくれるお客様、協力してくれる女の子やお店の人にはすごく感謝をしてる！だからこそ、次の目標を決めなきゃって焦ってる自分が居て。だから今は少し出勤を減らして、自分と向き合う時間を持つようにしてるよ♡でも、近い将来じゃなくて、いつかは、自分のお店を持ちたいな！どんなお店とかも全然決めてないけど、それが目標かな♡


Mei Hazuki
Biyinchaya Roppongi





Flower by in love

咲き誇る花と
美しき女性のStory

彼女達の今までとこれからの事…
言葉を花にのせてインラブが春をお届けします。

MEI HAZUKI / MARIN NAGISA / SAYAKA / YURI / MAHIRO

LuLINE
ルライン

「輝きたい全ての女性のために」をコンセプトとしたキャバクラ情報ポータルサイト。
今までのナイト業界にはない**トレンド性の高いkawaiiコンテンツ**を発信しています♡

…そんなルラインが**リニューアルしました！**

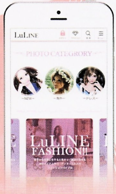




RENEWAL POINT 1

ルラインの記事が今までより見やすく！

新着記事がトップに出るようになったよ♪人気の記事ランキングもチェックできちゃう！



RENEWAL POINT 2

PHOTO CATEGORY で写真をチェック！

海外コンテンツ、ドレスコーデ、新着プロフなどの写真が全部ここでチェックできちゃうよ♡

URL♡https://luline.jp/

キャバクラ ルライン

ルラインはこれからもグレードアップしていきます！今後のルラインもお楽しみに♪

inLOVE
インラブ

NEW vol.5

ナイト業界の最先端を行くインラブ♡

毎回大好評の海外特集、今気になるあのキャストのピックアップ企画などかわいい女の子を見たいならインラブ!!



ルラインのリアルブックーinLOVEー(インラブ)
ルラインに掲載されているコンテンツの他、**インラブだけでしか見る事のできない特別企画**などを収録した見応えたっぷりのブック。
ナイト × ファッションでナイト業界に新しい風を吹き込みます。

インラブは**年4回発刊**予定★



inLOVE(インラブ)のお取寄せ・お問い合わせはこちら
URL♡https://luline.jp/inlove/

ルライン インラブ

インラブへの広告掲載・店舗設置などのお問い合わせもお待ちしております♪

6位



葉月 芽生

MEI HAZUKI

From

美人茶屋 六本木
東京都港区六本木 3-14-11
ケントスビル 7.8.9F
03-5772-0666

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. 機械にちょっとずつチャレンジ！

Q. 行きたい旅行先は？
A. ヨーロッパ♡

Q. お客様に一言！
A. いつも本当にありがとうございます！

7位



渚 まりん

MARIN NAGISA

From

Gentleman'z club
東京都新宿区歌舞伎町2-10-7
ダイヤモンドビル B1
03-5155-5399

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. スポーツ

Q. 行きたい旅行先は？
A. 京都

Q. お客様に一言！
A. ジェントルで乾杯しましょう♡

10位



一ノ瀬 ゆな

YUNA ICHINOSE

From

AMATERAS
東京都新宿区歌舞伎町2-23-12
チェックメイトビル B1
03-3204-1248

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. 婚活

Q. 行きたい旅行先は？
A. 婚活パーティ

Q. お客様に一言！
A. 幸せになりたい（^ω^）

4位



きよみ
KIYOMI

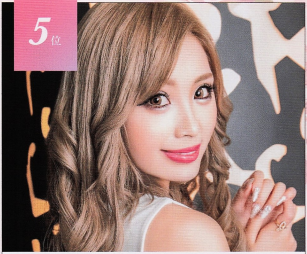
From
azian club
東京都新宿区歌舞伎町2-10-1
石黒商事ビル B1F
03-3202-4443

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. ユーチューバー（笑）

Q. 行きたい旅行先は？
A. パリ、イタリア、ハワイ

Q. お客様に一言！
A. 会いに来てくれるのを待ってます♡

5位



愛咲 マリン
MARIN AISAKI

From
Fourty Five 45
東京都新宿区歌舞伎町1-9-6
三経 32 ビル M 2F
03-5155-5245

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. 春には花見をしたいです！

Q. 行きたい旅行先は？
A. 韓国いきたいです！

Q. お客様に一言！
A. いつもご指名ありがとうございます！

8位



北川 クリステル
CRISTEL KITAGAWA

From
REALE
東京都新宿区歌舞伎町1-4-12
宮田ビル 1F
03-6233-7308

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. ツーリングで温泉行きたい

Q. 行きたい旅行先は？
A. パリ、ロンドン

Q. お客様に一言！
A. 楽しく一緒に過ごしましょ～♡

9位



華沢 友里奈
YURINA HANAZAWA

From
美人茶屋 離宮
東京都港区六本木 3-10-9
三経 28 ビル 1F
03-6440-9318

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. 1 人旅行

Q. 行きたい旅行先は？
A. 海外

Q. お客様に一言！
A. マイペースですが宜しくお願いします！



2位

天使かれん

KAREN AMATSUKA

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. 花見をしたい

Q. 行きたい旅行先は？
A. 北海道に行きたい

Q. お客様に一言！
A. LINE返してください

From

Fourty Five 45

東京都新宿区歌舞伎町1-9-6 三経32ビルM 2F
03-5155-5245

3位

愛沢えみり

EMIRI AIZAWA

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. 美容を仕事にする♥

Q. 行きたい旅行先は？
A. モルディブ

Q. お客様に一言！
A. これからも仲良くしてください♥

From

Fourty Five 45

東京都新宿区歌舞伎町1-9-6 三経32ビルM 2F
03-5155-5245



月間キャスト

2018 SPRING ランキングトップ10

LuLINE 掲載キャストの月間アクセスランキング TOP10 を発表♡

この春チャレンジしたい事なども聞いちゃいました！

Ranking

1位

一条響

HIBIKI ICHIJYO

Q. この春チャレンジしたい事は？
A. 自分のドレスブランドを完成させたい！

Q. 行きたい旅行先は？
A. ハワイ♪

Q. お客様に一言！
A. 今年もいい波乗せてください♡

From

Fourty Five 45

東京都新宿区歌舞伎町1-9-6 三経32ビルM 2F
03-5155-5245



MODE NIGHT





PONT DE BIR-HAKEIM








LE BATEAU
IVRE
ARTHUR RIMBAUD



Pont Alexandre Ⅲ

HIBIKI





Pont Alexandre III EMIRI







EMIRI&HIBIKI in PARIS

ファッション、アート、カルチャー
全てのトレンドを生み出す世界的中心地パリ。

歴史が詰まった美しい街をバックに
愛沢えみりと一条響の普段と違った魅力に出会う。

Model.EMIRI AIZAWA & HIBIKI ICHIJYO Shop.Fourty Five 45 / kabukicho



LuLINE STYLEBOOK vol.5

CONTENTS




qui trouais le ciel
confiture
de soleil
taché



in LOVE LuLINE...

―貴方の心を奪う―

Concept

ReNight

ReNight【リナイト】抵抗感をもたれやすいナイト業界で

「安心して」「安全に」働ける、遊べる人が増えるようイメージを変えていく。

ナイト業界と女の子の興味を引く「Fashion」を掛け合わせた様々なコンテンツを配信。

従来のキャバクラポータルサイトとは全く違う視点でお楽しみ頂けます。

お姉さんアゲハ 5月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
25歳以上のためのビューティ雑誌です♥

2018年4月7日発売 第4巻第3号通巻24号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱ 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1
☎03-6265-8583（編集） ☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社 〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
☎03-5280-7551（販売）

in LOVE

LuLINE STYLE BOOK



VOL 05

Love is action. It isn't just talk, and it never was. We are born with the ability to love.

定価680円 本体630円
雑誌 02101-05

★次号発売は 2018年6月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021010581
00630

62円切手を貼ってください

POST CARD

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2018年5月号 行き

希望プレゼント番号１（　　　）
希望プレゼント番号２（　　　）
希望プレゼント番号３（　　　）

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

LINE ID

年齢 歳　未婚　既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

この雑誌の購入頻度を教えて下さい。

1. 毎号 2. 内容によって時々 3. 発売日を忘れるので時々 4. 見かけたら 5. 初めて

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな&嫌いなコーデを教えてください

好きP. 嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人(タレント・モデル・ブロガーetc)を教えてください(何人でも可)

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて)はいくらまでですか? ( )円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか?(洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム(器具・コスメetc)を教えてください。(複数回答可)

Q10 好きなファッションブランドは何ですか?(複数回答可)

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは? また興味があるものは?

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤